

স্বাস্থ্য, চিরযৌবন ও দীর্ঘজীবন তত্ত্ব পুস্তকের দ্বিতীয় পৰ্য্যায় ।

আহার

(তত্ত্ব, শাস্ত্র, বিজ্ঞান, শিল্প, বিভ্রাট ও বিলাস)

সৰ্ব্বমুখ্য, পরিত্যজ্য শরীরমুপালয়েৎ ।

ৰাজ্য সাহেব শ্রী বিজ্ঞান চন্দ্র ঘোষ প্রণীত ।

(ভূতপূৰ্ব সহকারী ট্র্যাফিক ম্যানেজার, ই, বি, রেলওয়ে,
এফ, আর, এইচ, এস, লণ্ডন)

প্রকাশক—শ্রী বিমান চন্দ্র ঘোষ ।

৬৭/১ ডাঃ জুরেশ সরকার রোড—কলিকাতা ।

ইং ১লা ফেব্রুয়ারী ১৯৪২, বাং ১৮ই মাঘ, সন ১৩৪৮ ।

প্রিণ্টার—

শ্রীযুক্ত অত্রিকুমার ব্যানার্জী দ্বারা নওল প্রেসে মুদ্রিত

২৩, ডিক্সন লেন—কলিকাতা।

বিষয় সূচি

| বিষয় | পৃষ্ঠা |
|--|--------|
| অবতরণিকা | ১ |
| প্রথম অধ্যায়—ক্ষুধার মাহাত্ম্য | ৮ |
| দ্বিতীয় অধ্যায়—আহার তত্ত্ব, সাধারণ মন্তব্য | ১২ |
| তৃতীয় অধ্যায়—আহার বিজ্ঞান—বিভিন্ন উপাদান | ২১ |
| চতুর্থ অধ্যায়— ঐ ভিটামিন বা খাদ্য প্রাণ | ৩৯ |
| পঞ্চম অধ্যায়—রস বিজ্ঞান | ৫৫ |
| ষষ্ঠ অধ্যায়—অম্ল ও ক্ষার তত্ত্ব | ৭৭ |
| সপ্তম অধ্যায়—আহার শিল্প-রন্ধন | ৮২ |
| অষ্টম অধ্যায়—মিতাহার ও হিতাহার | ১২৬ |
| নবম অধ্যায়—আহারের সাধারণ বিধি | ১৩৮ |
| দশম অধ্যায়—আহারের বিশেষ বিধি (চর্কণ বিজ্ঞান) | ১৫০ |
| একাদশ অধ্যায়—নিরামিষ আহার (দুগ্ধ ও দগ্ধ জাত দ্রব্য) | ১৬৬ |
| দ্বাদশ অধ্যায়— ঐ (ফল) | ২১৩ |
| ত্রয়োদশ অধ্যায়— ঐ (খাদ্য শস্ত্র) | ২৭৫ |
| চতুর্দশ অধ্যায়— ঐ (তরি তরকারি) | ২৯৪ |
| পঞ্চদশ অধ্যায়—খামিষাহার (মৎস্য) | ৩৪৪ |
| ষোড়শ অধ্যায়— ঐ (মাংস) | ৩৫৮ |
| সপ্তদশ অধ্যায়—আহার বিলাচি (অহিত আহার) | ৩৭৭ |
| অষ্টাদশ অধ্যায়— ঐ (অমিত আহার) | ৩৮৭ |
| উনবিংশ অধ্যায়—বাঙ্গালীর আহার বিলাচি | ৩৯২ |
| বিংশ অধ্যায়—আহার বিলাস | ৪০৪ |
| পরিশিষ্ট (ক)—ভোজের আহার্য দ্রব্যাদির পরিমাণ তালিকা | |
| ” (খ)— ঐ মিষ্টান্ন প্রকরণ | |
| ” (গ)—আধুনিক প্রীতি-ভোজের মেত্ৰ | |
| ” (ঘ)—গ্রন্থ বিবরণী | |

নিবেদন ।

- - - - -

স্বাস্থ্য, দীর্ঘ জীবন ও চিরযৌবন তত্ত্ব পুস্তকের প্রথম পৰ্য্যায়
সাধারণ স্বাস্থ্যতত্ত্ব সম্বন্ধে নিম্নলিখিত বিষয়গুলি আলোচিত হইয়াছে :—

পরমায়ুতত্ত্ব, জীবনীশক্তি, বংশপ্রভাব, পরমায়ুকল্প, সংসর্গদোষ, পাণ,
চা প্রভৃতি বিলাসদ্রব্য, বিবিধ প্রকার নেশা, মুদ্রাদোষ, গুরুপাত,
বাসগৃহ, বেশপরিচ্ছদ, শ্রম ও ব্যায়াম, সহজ প্রাণায়াম বা দীর্ঘশ্বাস
প্রশ্বাস প্রক্রিয়া, নিদ্রা, বিশ্রাম, সংসর্গ, স্বাস্থ্যবিধি ও নিষেধ ইত্যাদি ।

২
মূল্য ~~১৫~~ মাত্র । কতকগুলি সমালোচনা এই পুস্তকের শেষ ভাগে
দেওয়া হইয়াছে ।

আহার

(স্বাস্থ্য, দীর্ঘজীবন ও চিরযৌবন তত্ত্ব পুস্তকের

দ্বিতীয় পর্যায়।)

অবতরণিকা :

আহার দ্বারা বল, বর্ণ, পুষ্টি, তৃষ্ণা ও স্বাস্থ্য লাভ হয়, কিন্তু উহা যতদূর সম্ভব, দেশ, কাল ও পাত্র ভেদে বিধি মত সেবন করা প্রয়োজন নচেৎ অনিষ্ট হয়। অনেক স্থলে, আহার দেহের আকৃতি ও প্রকৃতির উপরও অল্প বিস্তর প্রভাব বিস্তার করে। শাস্ত্রে ত্রিবিধ আহারের উল্লেখ আছে, যথা—সাত্বিক, রাজসিক ও তামসিক।

“সাত্বিক আহার সেবনে লোক সাত্বিক প্রকৃতির হয়, উহারা নিরামিষাশী, জীবহিংসা করে না। এই শ্রেণীর লোকের আকৃতি ও প্রকৃতি পর্য্যবেক্ষণে তাহাদের স্বাস্থ্যের বিশেষত্ব পরিলক্ষিত হয়। মাংসাদিভোজী রাজসিক প্রকৃতির লোক সাধারণতঃ যুদ্ধ বিগ্রহাদি কার্যে ব্যাপ্ত থাকে। তামসিক প্রকৃতির লোক নিন্দিত আহার গ্রহণ করে। আবার যাহারা উক্ত দুই বা তিন প্রকার আহার গ্রহণ করে, তাহারা মিশ্র প্রকৃতির এবং যে গুণের বা দোষের আধিক্য জন্মে তাহার দ্বারা প্রভাবিত হয়।”

প্রায় সকল ক্ষেত্রেই উদর যাবতীয় রোগের জননী বা জন্মভূমি। আহার বিষয়ে প্রকৃত জ্ঞানের অভাব এবং অতিলোভ প্রসূত ঔদরিকতা বা রসনার লাম্পট্য স্বাস্থ্যের শোচনীয় দুর্দশা সৃষ্টি করে;

ফলে অনেকে কঠিন রোগে দীর্ঘকাল ভুগিয়া অকালে ওবলীলা সাজ করিতে বাধ্য হয়। ইহা প্রকৃতির কঠোর শাস্তি।

পাগল হরনাথ ঠাকুর বলিয়াছেন, “কৃষ্ণই সাপ হ’লে কামড়ান আবার রোজা হ’লে বিষ ঝাড়েন; তিনিই ব্যাধি, তিনিই বৈজ্ঞ, তিনিই ঔষধ; আবার তিনিই পাতা, ধাতা, সংহারকর্তা, বিধাতা।” ভগবৎ প্রাপ্তির জন্ত যেমন তিনটি যোগ, যথা, কৰ্ম্ম, ভক্তি ও জ্ঞান প্রয়োজন, স্নহদেহ লাভার্থে আহারাদি বিষয়েও ঐ তিনটি যোগ বিশেষ আবশ্যক। এক হইতে অল্প দুইটি ক্রমে বিকসিত হয়। যথা, প্রথমে আহার বিষয়ক জ্ঞান, উহা হইতে ভক্তি এবং ভক্তি হইতে কৰ্ম্ম নিয়ন্ত্রিত হয়। একটি আর একটির স্তোতনা বা স্তোতক।

যাহারা অপেক্ষাকৃত স্বাস্থ্যবান (বিশেষতঃ অল্পবয়স্ক যুবকগণ), তাহারা, আহারাদি বিষয়ক উপদেশ শ্রবণ, পাঠ বা অনুশীলন করিতে তিক্ত বোধ করে—পালন করা ত দূরের কথা। যতদিন না রোগ দেহে জাঁকিয়া বসে, ততদিন তারা ঐ বিষয়ে মনোযোগ দিতে বিমুখ হয় অথবা অল্প অনাচারের দোষ সাক্ষ্য প্রত্যক্ষীভূত হয় না বলিয়া “শরীরের নাম মহাশয় বা সহাবে তাই নয়” এই ভ্রান্ত প্রবাদ বাক্যটি সত্য বলিয়া বিশ্বাস করে এবং নৈরাশ্রবাদ (Pessimism) পরিবর্তে আনন্দবাদ (Optimism) জীবনের শ্রেষ্ঠ ব্রত স্বরূপ গ্রহণ করে। কেহ কেহ কবি ডি, এল, রায়ের বিখ্যাত গান “হেঁসে নাও দুদিন বইত নয়, কি জানি কখন সন্ধ্যা হয়” কিছু পরিবর্তিত করিয়া “খেয়ে নাও দুদিন বইত নয়” ইত্যাদি গাহিয়া যৌবন সায়রে দেহ-ভরী ভাসাইয়া দেয়; কিন্তু উহাতে সামান্য ফুটা হইলেও যে তাহা ক্রমে বাড়িয়া একদিন অনাচার সলিলে নিমজ্জিত হইবে তাহা সময় থাকিতে উপলব্ধি করে না।

বয়স্কদের মধ্যে যাহাদের দেহে ভাঙ্গন ধরিয়াকে তাহাদের অনেকে স্বাস্থ্য ও আহাৰ বিষয়ক পুস্তকাদি পাঠ করিতে এবং ঐ সম্বন্ধীয় বক্তৃতা শুনিতে ভালবাসে কিন্তু উহাতে সাময়িক উত্তেজিত হয় মাত্র। কারণ তাহারা তাহাদের আহাৰাদির চিরাচরিত রক্ষণশীল অভ্যাস বা প্রথা ত্যাগ করিয়া নূতন ব্যবস্থা অবলম্বন করিতে কুণ্ঠিত হয়। পরমহংস রামকৃষ্ণ দেব বলিয়াছেন, “যারা কু-অভ্যাসের দাস তারা বদ্ধজীব। যেমন উট কাঁটা ঘাস খেতে খেতে মুখ দিয়ে দরদর ক’রে রক্ত পড়লেও কাঁটা ঘাস খেতে ছাড়ে না।”

প্রৌঢ় ও বৃদ্ধের মধ্যে আবার কেহ কেহ (তাহাদের সংখ্যা বড় কম নয়) বিশ্বাস করে, সকলই দৈব বা পূর্বজন্মকৃত অদৃষ্টের ফল এবং প্রত্যেকের পরমায়ু পূৰ্ব হইতেই নির্দ্ধারিত হইয়াছে। অতএব মানুষের ইহজীবনের কৰ্ম বা অকৰ্ম এবং তাহার ফল বিধাতার বিধানে হইতেছে। ইহারা প্রায়ই আহাৰাদি বিষয়ে ব্যুদ বিচার বড় একটা করে না এবং প্রকৃতিগত সদস্য বিচারশক্তিমূলক পুরুষকার নিরর্থক বা অকাজে মনে করিয়া আজু গোস্বামীর গান “এই সংসার রসের কুটি, ওরে খাই দাই আর মজা নুটি” গাহিয়া গডালিকা প্রবাহে ভাসিয়া যায়। স্বেচ্ছাকৃত অত্যাচার জনিত অপরাধ ঝালনের উক্ত অদ্ভুত কৈফিয়ৎ বা আচরণ আত্মপ্রবঞ্চনা বই আর কিছুই নয়।

আর এক শ্রেণীর লোক আছে, যাহারা আহাৰাদি বিষয়ে প্রায়ই উদাসীন, কারণ তারা সৰ্বশক্তিমান ও সৰ্বসিদ্ধিদাতা অর্থের (Almighty Dollar) যজন, পূজন বা ভজন পদ্ধতি পুরুষার্থ জ্ঞান করে এবং ঐ দেবতার পদে নিজ স্বাস্থ্য অকাতরে বলিদান দেয়। ইহারাও সাধারণতঃ “শেষের সেই দিনের কথা” মনন বা স্মরণ করে না।

একজনের অর্থাৎ ব্যক্তিগত আহারাদির দোষ তাহার পরিবারবর্গের এবং ক্রমে সংক্রামক রোগের জ্বয় সমষ্টিগত সমাজদেহে সংক্রমিত হইয়া দেশের ও দেশের প্রভূত অনর্থ সৃজন করিতেছে এবং উহার মাত্রা দিন দিন বাড়িয়া চলিয়াছে। অতিলোভই সকল অনর্থের মূল এবং উহা সংবরণ করা সাধারণতঃ বড়ই কঠিন।

“Now then men are saturated and penetrated, as it were, with love of pleasure, it is not an easy task to attempt to pluck out from their bodies flesh-baited hook. The men have indulged their lawless appetites in the pleasure of luxury not for necessary food and from no necessity but only out of the merest wantonness, gluttony and display.”

“যখন মানুষ ইন্দ্রিয় সুখ, অমুরাগে অমুসিক্ত বা অমুবিদ্ধিত হইয়া থাকে, তখন তাহাদের মুখ হইতে ঐ মাংসবিক্ত বড়শী বাহির করিবার চেষ্টা সহজসাধ্য নয়। মানুষ যে তাহার বে-আইনি বিলাস-সুখ-সুধাকে প্রশ্রয় দিয়াছে তাহা আবশ্যকীয় আহার গ্রহণ বা অল্প প্রয়োজনের জন্ত নয়, কেবলমাত্র তার স্বেচ্ছাচার, উদারপরায়ণতা এবং বাহাড়াব্বর জাহির করিবার জন্ত।”

সমাজদেহে বহুকাল হইতে যে ময়লা সঞ্চিত হইয়াছে তাহা পরিষ্কার করা প্রভূত আয়াসসাধ্য। এই বিষয়ে রাজা প্রজা সকলেরই প্রাণবন্ত ঐকান্তিক প্রচেষ্টা প্রয়োজন। দুর্বলের নিজ দেহরাজ্যের উপর প্রভু হারাইয়া শুধু স্বরাজ্যের নিষ্ফল স্বপন দেখা, বিড়ম্বনা মাত্র।

পুরাকালে ইলিস নগরে অজিয়ান (Augean) স্বীয় গোশালায় তিন সহস্র গরু রাখিয়াছিলেন। ৩০ বৎসরের মধ্যে তাহা পরিষ্কৃত হয় নাই। হারকিউলিস উহার পরিষ্করণকার্যে নিযুক্ত হইয়া ঐ

গোশালার মধ্যে ছইটী নদী প্রবাহিত করাইয়া উক্ত আবর্জনা বিদূরিত করিয়াছিলেন। এই জন্ত ইংরাজীতে, কোন অধিক শ্রমসাধ্য ময়লা বা দোষ সাফ করা কাজকে ‘অজিয়ানের গোয়াল সংমার্জনা’ বলিয়া উক্ত হয়। “To cleanse the Augean stables.”

গীতায় উক্ত হইয়াছে পৃথিবীতে ধর্মের গ্লানি হইলে ভগবান যুগে যুগে ধর্ম সংস্থাপনার্থ অবতীর্ণ হন। ধর্মের গ্লানি সাধারণতঃ আধ্যাত্মিক অবনতি বলিয়া ব্যাখ্যাত হয় কিন্তু উহার ব্যাপক অর্থে দেহধর্মের অর্থাৎ স্বাস্থ্যের গ্লানিও বুঝায়। দৈহিক ও আত্মিক ধর্ম একাত্মক, উহাদের মধ্যে প্রত্যক্ষ ও পরোক্ষ সম্বন্ধ নিত্য বিद्यমান। মহর্ষি চরক শরীর রক্ষাকে শ্রেষ্ঠ ধর্ম-পালন বলিয়াছেন।

“শরীরমাত্মং খলু ধর্ম সাধনম্।”

ভারতবর্ষে যে সকল অবতার জন্মিয়াছেন একজন ব্যতীত অন্য সকলেই প্রত্যক্ষ ভাবে লোকের আধ্যাত্মিক বিকার মোচনার্থে আবির্ভূত হইয়াছিলেন। অবশ্য উহা পরোক্ষ ভাবে মানব দেহধর্মকেও কথঞ্চিৎ প্রভাবিত করিয়াছিল। একমাত্র শ্রী চৈতন্য দেব প্রত্যক্ষ ও পরোক্ষ ভাবে মনের ও দেহের গ্লানি মোচন করিতে অবতীর্ণ হইয়াছিলেন। তাহার প্রবর্তিত ও আচরিত নব ধর্মাত্মশীলন যথা নামগান বা নৃত্য ও সংকীর্তন প্রভাবে একদিন নদে ডুবুডুবু এবং শাস্তিপুর ভাসিয়া গিয়াছিল। তাঁহারই নির্দেশিত অনাড়ম্বর নিরামিষ শুদ্ধ সাত্বিক আহারব্যবস্থা বৈষ্ণবদের ধর্মে ও স্বাস্থ্যে যুগপৎ আশ্চর্য্য উন্নতি সাধন করিয়াছিল। কিন্তু তিনি যে দীপ ৪০০ বৎসর পূর্বে জালিয়া গিয়াছেন, অবস্থার বিপর্য্যয়ে এখন নির্ধাণপ্রায় যাহা পুনরায় নূতন স্বাস্থ্য-অবতারের আবির্ভাব সম্ভাবিত করিতেছে।

ইতিমধ্যে চরক, হনিম্যান-প্রমুখ বহু স্বাস্থ্য ও পুষ্টিতত্ত্ববিদ মনীষীগণ খণ্ড অবতার রূপে জন্মিয়া ভাবী পূর্ণঅবতারের সংস্কারকাৰ্য্য আগাইয়া দিয়াছেন বা দিতেছেন। কিন্তু তাহাদের নব আলোক সম্পাত সত্ত্বেও আমাদের অনেকে এখনও যে তিমিরে সেই তিমিরে রহিয়াছে।

৮মুকুন্দ দেব মুখোপাধ্যায় মহাপুরুষ ভাস্করানন্দ স্বামীকে জিজ্ঞাসা করিয়াছিলেন “আপনার জ্ঞায় মহাপুরুষ থাকিতে আমাদের এত হুর্গতি ও বিলাতবাসীগণের এত উন্নতি কেন?” স্বামিজী বলিয়াছিলেন “তোমরা গীতা পড়, উহারা গীতা করে” (অর্থাৎ গীতার উপদেশ পালন করে)। কেবলং চাটুর্বাক্যে ন তুষ্টি পরাং নরঃ। যবতক এয়সা রহেগা তবতক্ এয়সাই রহোগে।” তিনি মাটির দিকে অঙ্গুলি নির্দেশ করিয়া অধঃপাতিত থাকার ইঙ্গিত করিয়াছিলেন।

আমার দুর্বল লেখনীর দ্বারা এই পুস্তকে আহারাদি সম্বন্ধে অনেক কিছু জানিবার ও ভাবিবার বিষয়, আমাদের মজ্জাগত নানা দোষ ও ক্রুটির কথা যথাসাধ্য বুঝাইবার চেষ্টা করিয়াছি; সুস্থ থাকিবার নানা নীতি বা রীতি একত্র গ্রথিত করিয়াছি; অনেক প্রচলিত ভ্রান্ত বা অমূলক ধারণা বা কু-সংস্কার দূর করিবার জন্ত কিছু কিছু অপ্রিয় সত্যের অবতারণা করিতে বাধ্য হইয়াছি। ভরসা করি যে উক্ত আপাততীক্ৰু কথাগুলি তীক্ৰু ঔষধের জ্ঞায় পরিণামে মিষ্ট বলিয়া গ্রহণীয় হইবে।

আরো এই পুস্তকে বিভিন্ন খাণ্ডের গুণাগুণ বর্ণনার সঙ্গে সঙ্গে আধুনিক ও প্রাচীন মতে বিভিন্ন রোগে উহাদের উপকারিতার বিষয় বিস্তারিত ভাবে বলা হইয়াছে। তবে কোন কোন স্থলে শাস্ত্রকারগণের অতিশয়োক্তি দোষে যে সকল খাণ্ড রোগ আরোগ্যকর বলিয়া বর্ণিত হইয়াছে তাহা উপশমকর বলিয়া গণ্য হইতে পারে। স্মাশা করি বিভিন্ন আহাৰ্য্য দ্রব্যের বিভিন্ন রোগ উপশম বা আরোগ্যকারী গুণগুলি

সুস্থিযোগ হিসাবে অনেক উপকারে আসিবে। কেহ কেহ বলেন উপযুক্ত দ্রব্য আহাারে সকল রোগ আরোগ্য হইতে পারে। কিন্তু আন্ত্রিক বিকার, বিপজ্জনক প্রদাহ বা দীর্ঘস্থায়ী কঠিন ও জটিল রোগে উপযুক্ত পথ্যের সঙ্গে ঔষধ সেবন একেবারে বাদ দেওয়া যায় না।

যে সকল পুস্তকের সাহায্য লইয়াছি যজ্ঞন্ত বিশেষ কৃতজ্ঞ তাহা পরিশিষ্টে দেওয়া হইয়াছে। আরো অনেক পুস্তকের নাম এই পুস্তকের প্রথম পর্যায়ে দেওয়া হইয়াছে। এতদ্ব্যতীত অনেক বিষয় স্মৃতি হইতে লিখিয়াছি, গ্রন্থকারদের নাম মনে নাই। কাহারও কাহারও ভাব ও ভাষা অজ্ঞাতসারে গ্রহণ করিয়াছি। স্বাস্থ্যতত্ত্ববিদ ডাঃ কার্তিক চন্দ্র বসু মহাশয় একসময় লেখককে বলিয়াছিলেন যে স্বাস্থ্যসাহিত্য সাধারণের সম্পত্তি। এইজন্ত ভরসা করি উক্ত দোষ মার্জনীয়। প্রার্থনা করি যেন আমাদের দেশের সকলে স্বাস্থ্যশাস্ত্রের সত্য জ্ঞানে উদ্বুদ্ধ হইয়া উহার সত্যালোকে অটুট-স্বাস্থ্যের অলান্ত সন্ধান পায়।

৬৮।বি আনন্দপালিত রোড
কলিকাতা।

}

বিনীত—
শ্রীবিজ্ঞানচন্দ্র ঘোষ।

প্রথম অধ্যায় ।

ক্ষুধার মাহাত্ম্য ।

আহারতত্ত্ব বিষয়ে আলোচনা করিবার পূর্বে, প্রথমে কিছু ক্ষুধার মাহাত্ম্য কীর্তন করিব। ক্ষুধা ভোগমূলক অন্নিব্যক্তি। উপবাস ত্যাগ বা নিবৃত্তিমূলক অমুষ্ঠান। ক্ষুধাই মানবের সকল প্রচেষ্টার মূল। উহা জঠরাগ্নির আহার-আহুতি লাভের আকুল আকুতি। নিদানে জঠরাগ্নি চার প্রকার বলা হইয়াছে। (১) মন্দাগ্নি (শ্লেষ্মা জাত), (২) বিষমাগ্নি (বাতাধিক্য জনিত), (৩) তীক্ষ্ণাগ্নি (পিত্তাধিক্য জনিত) এবং (৪) স্রমাগ্নি। সমাগ্নিই শ্রেষ্ঠ, কারণ উহা বাত, শ্লেষ্মা ও পিত্তের সমতা হইতে উৎপন্ন হয়। (১) ও (২) রোগ পরিচায়ক। তীক্ষ্ণাগ্নি সাধারণতঃ দোষজনক নয় তবে অনেক সময় উহা অজীর্ণ রোগীর দুষ্ট ক্ষুধার লক্ষণ। ক্ষুধারোধ করিলে বা ক্ষুধার সমস্ত আহার গ্রহণ না করিলে ক্ষুধাকে মহা অপমান করা হয়। উহাতে অঙ্গবেদনা, বিনাপ্রমে শ্রমজ্ঞান, শ্রবণ ও দর্শন শক্তির হ্রাস, অকারণ তৃষ্ণাবোধ এবং হৃৎপ্রদেশে বেদনা বোধ হয় বলিয়া উক্ত হইয়াছে।

একটি উদ্ভট শ্লোকে উক্ত হইয়াছে, দর্শনশাস্ত্র অপেক্ষা কাব্য মনোহর। কাব্য অপেক্ষা সংগীত, কারণ সংগীতে পাষণ গলে, জীবজন্তু মুগ্ধ হয়। আবার উহা অপেক্ষা সুন্দরী রমণী যাহা পাইলে মানবের দর্শনশাস্ত্র, কাব্য ও গীত সব ভেসে যায়। কিন্তু যখন ক্ষুধা পায় তখন ঐ সব কিছুই ভাল লাগে না। তখন ‘অন্ন চিন্তা চমৎকার।’

ক্ষুধা—অগ্নি, খাদ্য তার ইন্ধন বা আহুতি। ক্ষুধা তৃপ্ত হইলে সর্ব ইন্দ্রিয় পরিতৃপ্ত ও বীৰ্য্যবান হয়। পরমহংসদেব রামকৃষ্ণ বলিয়াছেন “খাওয়া ও খাওয়ান তাঁরই সেবা। তিনিই সব জীবের মধ্যে অগ্নিরূপে আছেন, খাওয়ান মানে তাঁকে আহুতি দেওয়া।” এইজন্য পরকে খাওয়াইলে যে খায় এবং যে খাওয়ায় উভয়েরই যুগপৎ তৃপ্তি লাভ হয়।

ক্ষুধার এতই শক্তি যে উহা আহারকে প্রবলভাবে আকৃষ্ট করে। মার্কিন দেশে এক জাতীয় অতি বিরাটকার পার্কত্য সর্প আছে তাহারা চলচ্ছক্তিহীন, সর্বদা আকাশের পানে হাঁ করিয়া মাটিতে পড়িয়া থাকে। তাহাদের ক্ষুধাশক্তি এতই প্রবল যে আকাশ হইতে পাখী আপনি আকৃষ্ট হইয়া তাহাদের মুখবিরে পড়ে।

ক্ষুধারাক্ষী সংসারে সদাই বদন ব্যাদান করিয়া আছে। মুখে কিছু পড়িলে ক্ষণেকের তরে তার মুখ বন্ধ হয় আবার যে কেঁ সেই। যখন মায়েদের ইলিশ মাছ খাইবার বাসনা বলবতী হয় তখন তাহা যদি পূর্ণ হয় তাহাদের কত আনন্দ তজ্জগৎ তাহারা গৃহস্থামীর উপর কত সঙ্কট হয়। কিন্তু পুনরায় যখন তাহাদের উক্ত ক্ষুধার আবির্ভাব হয় তখন উহা না পাইলে কত অসম্বষ্ট হয়, পূর্বের কথা মনেই থাকে না। সেইরূপ গৃহস্থকে, নিজের ও পরিবারবর্গের নানা প্রকার ক্ষুধা পূরণ করিতে করিতে হায়রাণ হইতে হয়—যথা পরিচ্ছদ ও গহনার ক্ষুধা, বায়োটোপ বা থিয়েটার ক্ষুধা, ইত্যাদি, ইত্যাদি। উক্ত ভব ক্ষুধাকে সেইজন্য সর্বগ্রাসী বলা হয়।

মহাত্মা হজরৎ রশূল বলিয়াছেন—“তোমরা ক্ষুধা ও তৃষ্ণা সহকারে প্রযত্নের সহিত যত্ন কর, ইহা অপেক্ষা আর কোন কাজ ঈশ্বরের দৃষ্টিতে অধিক প্রিয় নাই।”

অনেক সময় ক্ষুধা রসনাকে বঞ্চনা করে। মানুষ সাধারণতঃ শ্রেয়ঃ অর্থাৎ চিরন্তন কল্যাণকর আহারের পরিবর্তে শ্রেয়ঃ অর্থাৎ আপাতপ্রিয় কিন্তু পরিণামে দুঃখজনক অথাত্ত বা কুখাত্ত গ্রহণে প্ররোচিত হয়। ইহা কতক ইচ্ছাকৃত আত্মাপরাধ, কতক অজ্ঞানমূলক অপরাধ।

“দুর্দান্ত পশুদিগকে যেরূপ খাইতে না দিয়া বশীভূত বা আজ্ঞাধীন করা যায় সেইরূপ মানুষের দুর্দান্ত লোভ বা প্রবৃত্তি যাহা পরিতৃপ্ত আহারে উত্তেজিত হয় তাহা দমন না করিলে উহার গোলাম হইয়া থাকিতে হয়।”

(সৌভাগ্য সোপান)

ক্ষুধা সহ করিলে মানসিক ক্রিয়াশক্তি সজাগ ও সবল হয়। ডাক্তার কিড্‌বলিয়াছেন সার আইজাক্‌ নিউটন, নেপোলিয়ন এবং ওয়াশিংটন যখন কোন জটিল প্রশ্নের মীমাংসায় নিযুক্ত হইতেন তখন অতি অল্পমাত্র আহার গ্রহণ করিতেন।

অত্যাহারে বা অমিতাহারে ক্ষুধার অপমান করা হয়, ফলে রোগ উৎপন্ন হয়। ক্ষুধা তাড়িতের ছায় উত্তম সেবক কিন্তু মন্দ মনিব (Good servant but bad master) স্ততরাং উহাকে সংযত না করিলে উহার দ্বারা সংযত হইতে হইবে।

ভোগের ভিতর জীবন ও মরণ দুইটাই লুকাইয়া আছে। একটাকে সোনার কাটি আর একটাকে রূপার কাটি বলা যাইতে পারে। এক রাজকুমারীর গল্পে আছে যে সে একজন দৈত্য দ্বারা স্পর্শিত রূপার কাটির প্রভাবে মরিত আবার সোণার কাটির দ্বারা পুনর্জীবিত হইত। ক্ষুধাই সেই দৈত্য। ভোগ ক্ষুধার অভিব্যক্তি, ভোগের ভিতর স্বখ ও দুঃখ, জীবন ও মরণ লুকাইয়া আছে।

ক্ষুধাই জীবনের সকল প্রচেষ্টার মূল। ক্ষুধার প্রভাবে জীবনের কর্মশক্তি বা কর্ম করিবার প্রবৃত্তি জাগে। কর্মই জীবন উহা সকল সৌভাগ্য সৃষ্টি করে। কিন্তু অসংযত কর্ম বা ভোগ, কি আহার সম্বন্ধে কি অল্প বিষয় বস্তু সম্বন্ধে, দুর্ভাগ্য সৃষ্টি করে। যিনি সর্ব বিষয়ে সংযমী তিনিই সুখী বা সৌভাগ্যশালী কারণ তিনিই ক্ষুধার প্রকৃত সম্মান করেন। জীবনে ভোগও চাই, ত্যাগও চাই। একটা যোগ আর একটা বিয়োগ, একটা ক্রিয়া আর একটা প্রতিক্রিয়া, একটা সুখ আর একটা দুঃখ। উহাদের সামঞ্জস্যে সুস্থ দীর্ঘ জীবন লাভ হইতে পারে। বিধাতা ভোগ ও ত্যাগ বা দমনশক্তি দুইটিই দিয়াছেন। সুতরাং আহারাদির সংযমই প্রকৃত মনুষ্যত্ব। একমাত্র উহাই ভবক্ষুধা সংযত বা নিয়ন্ত্রিত করিতে পারে। অবস্থা বিশেষে কোন কোন সাধকের গুরু বা দেবতার অনুগ্রহে ক্ষুধার চির অবসান হইয়াছে শুনা যায়, নিয়ে একটা সত্য ঘটনা বিবৃত হইল।

কিছুদিন পূর্বে সংবাদপত্রে প্রকাশিত হইয়াছিল, বাঁকুড়া পত্রসায়ার থানার বিউর গ্রামনিবাসী উকীল শ্রীগুরু লম্বোদর দে মহাশয়ের বিধবা ভগিনী শ্রীমতী গিরিবালা দেবী ৫৭ বৎসর কাল অনাহারে আছেন। তাঁহার বর্তমান বয়স ৬৯ বৎসর। তিনি প্রত্যহ একটা তুলসী পত্র আহার করেন, জল পর্য্যন্ত তাঁহাকে গ্রহণ করিতে হয় না। অনাহারে থাকার জন্য তাঁহার শরীরের কোনরূপ বৈলক্ষণ্য দেখা যায় না। তিনি বেশ সুস্থ ও সবল এবং স্বহস্তে সাংসারিক বহু গৃহকার্য সম্পাদন করিয়া থাকেন। বন্ধমানের মহারাজাধিরাজ বাহাদুর প্রমুখ বহু সম্ভ্রান্ত ব্যক্তি তাঁহার ঐ অনাহারের অবস্থান সম্বন্ধে অমুসন্ধান করিয়া জানিয়াছেন, ব্যাপারটি প্রকৃত সত্য। ১২ বৎসর বয়সে তিনি বিধবা হইয়াছিলেন। প্রত্যহ বহুলোকে তাঁহাকে দেখিতে গিয়া থাকে।

দ্বিতীয় অধ্যায় ।

আহার তত্ত্ব ।

(সাধারণ মন্তব্য)

আহার পঞ্চভূতের রাসায়নিক পরিণাম, দেহও আহারের রাসায়নিক পরিণাম । খাণ্ড বিগুন্ধ ও বিধিযত গৃহীত এবং স্বাস্থ্যনীতি ও বিধিগুলি সম্যকভাবে পালিত হইলে বিগুন্ধ রক্ত উৎপন্ন হইতে পারে । “Blood is what food makes.” রক্ত হইতে মাংস, মাংস হইতে মেদ, মেদ হইতে অস্থি, অস্থি হইতে মজ্জা, মজ্জা হইতে শুক্র এবং শুক্র হইতে ওজঃ উৎপন্ন হয় ।

বর্তমানকালে আমাদের স্বাস্থ্যের দৈন্য, পুষ্টিকর আহারের অভাব জন্ম তত নয়, যত আহার বিষয়ে সত্য জ্ঞানের অভাব প্রযুক্ত ঘটে । নানা কারণে (যাহা পরে ব্যক্ত হইবে) বখেষ্ট পুষ্টিকর আহার পরিপাক করিবার শক্তি এখন অনেকের নাই । দেহের পুষ্টি প্রধানতঃ পরিপাকশক্তি সাপেক্ষ—একথা অনেকেই ভুলিয়া যায় । আজকাল অজীর্ণ রোগীর সংখ্যা, বিশেষতঃ সহরে অত্যধিক । সুতরাং তাহাদের এখন সাদাসিদে তাজা স্থলত পুষ্টিকর আহার, পথ্য হিসাবে বিধিযত গ্রহণ এবং অল্প স্বাস্থ্যনীতি পালন করা বিশেষ প্রয়োজন ।

অতি নগণ্য আহারে যেদেহ পুষ্ট ও সুস্থ থাকিতে পারে, তাহা আমাদের অনেকের ধারণা নাই । সুস্থ বিশালকায় জীবজন্তুগণের আহারের দিকে লক্ষ্য করিলে উহা সহজেই অনুমিত হইবে । বর্তমান

যুগে আমরা প্রয়োজনের অতিরিক্ত, কত বিভিন্ন প্রকার আহার গ্রহণ করি কিন্তু অজ্ঞ, অসত্য, অবৈজ্ঞানিক গো-মহিষাদি ও পশুপক্ষী-গণ সৃষ্টির আদি যুগ হইতে আজ পর্য্যন্ত একই প্রকার সাদাসিধে আহার গ্রহণ করিতেছে।

“An ox is satisfied with pastures of an acre or two, one wood is sufficient for several elephants. Man alone supports himself by the pillage of whole earth and sea.”

“একটি বৃষ এক বা দুই একর (প্রায় ৬ বিঘা) চারণ ভূমির তৃণ ভোজনে পরিতৃপ্ত হয়; কতিপয় হস্তী একটি বনভূমিতে পর্য্যাপ্ত আহার পায়। কেবল মানব সারা পৃথিবী ও সাগর লুটিয়া আপনাকে পোষণ করে।”

অ্যালাস্কা দেশে অতি বিশাল মরুক্ষেত্রে বৎসরের অধিকাংশ কাল জমির উপর অনেক ফুট গভীর তুষার জমিয়া থাকে। তাপ, শূন্য ডিগ্রীর ৩০° নিম্নে। সেখানে অগণিত এক জাতীয় হরিণ (Caribou) দলে দলে বিচরণ করে। ইহারা অতি বিশালকায়; যখন তারা নূতন দেশের সন্ধানে একস্থান ছাড়িয়া অল্পস্থানে দল বাধিয়া যায়, তখন দিনের পর রাত, রাতের পর দিন বহুদিন ধরিয়া ঘণ্টায় ৮ মাইল পথ অবিচলিত গতিতে অতিবাহিত করে। যে এক প্রকার আহার পায়, তাহা সবুজ রঙের ছোট ছোট শেওলা, যাহা বরফের উপরিভাগের ফাঁকে ফাঁকে জন্মে এবং রবিকরে পুষ্ট ও সঞ্জীবিত হয়। একমাত্র ঐ সামান্য খাদ্য দ্বারা তারা পুষ্ট ও শক্তি লাভ করে।

চিলি দেশের পার্বত্য প্রদেশে ঐ জাতীয় জন্তু কেবলমাত্র এক প্রকার পাতলা ঘাস ও শেওলা খাইয়া জীবনধারণ করে; তাহারাও বিশালকায়, তাহাদের শক্তি ও সামর্থ্য বিস্ময়জনক।

গরু, মহিষ, হস্তী প্রভৃতির বিশাল দেহ ও শক্তি একমাত্র ঘাসপাতা আহারের রাসায়নিক ক্রিয়াফল। কত অল্প পরিমাণ খাদ্য গ্রহণ করিয়া দেহধারণ সম্ভব যাহা স্বাস্থ্যতত্ত্ববিদ পার্‌সি হল্ সাহেব বলিয়াছেন এবং নিম্নে উদ্ধৃত হইল তাহা বিশেষ প্রাণধানযোগ্য।

“The actual essential part of our food could probably be measured in grains rather than pounds. Life, health and vigour can better be maintained by a small quantity of right fresh food carefully selected according to individual needs rather than on large amounts or mere bulk.”

“আমাদের খাদ্যের প্রয়োজনীয় উপাদানের পরিমাণ হয়ত পাউণ্ডের পরিবর্তে গ্রেণে মাপ করা যাইতে পারে। জীবন, স্বাস্থ্য ও বল অধিক পরিমাণ খাদ্য লোভন অপেক্ষা স্বল্প পরিমাণ উপযুক্ত সম্বোদ্ধাত সুনির্বাচিত আহাৰ্য্য দ্রব্য ব্যক্তিগত প্রয়োজন অনুযায়ী গ্রহণে আরও উত্তমরূপে রক্ষিত হইতে পারে।”

আর একজন পাশ্চাত্য মনীষী লিখিয়াছেন :—

“Even a simple blade of grass contains all that the body of huge animals (the horse, the ox, the cow, the buffalo etc.) need for their growth, maintenance and capacity for heaviest labour. How much more nourishment there be in fruits, cereals etc.

Leguminous foods—lentil, peas, beans—far surpass meat in nutritive value and are deprived of its injurious heating and disease producing elements. They contain plenty of albuminates, in general 10 to 15 times more nourishment than meat.”

“এমন কি কেবল মাত্র এক তৃণপত্র, যে সকল আহারীয় উপাদান আছে তাহা ভোজন করিয়া অশ্ব, বলদ, গাভী, মহিষাদি বিশালকায় জন্তুগণের বৃদ্ধি, পুষ্টি এবং পরিশ্রম করিবার শক্তি লাভ হয়।

ফল শস্তাদিতে কত অধিক পুষ্টিকারিতা শক্তি আছে! ডাল, কলাই, সিম ইত্যাদি শিথী জাতীয় শস্ত, মাংস অপেক্ষা অধিক পুষ্টিকর এবং মাংসের ত্রায় অনিষ্ট ও তাপকারী এবং রোগজনক নয়। উপরোক্ত দ্রব্যগুলিতে সে অণ্ডালা আছে তাহা সাধারণতঃ মাংস অপেক্ষা ১০ হইতে ১৫ গুণ অধিক।”

সেইরূপ কেবল মাত্র দুধ বা ফল পরিমিত পরিমাণে আহার করিলে জীবন ধারণ করা সম্ভব। ইহা অনেক পুষ্টিতত্ত্ববিদ পরীক্ষা ও বহু দৃষ্টান্ত দ্বারা প্রমাণ করিয়াছেন।

যদি কেবল দুধ খাইয়া জীবন ধারণ করিতে হয় তাহা হইলে একজন বয়স্কের উহা দিনে ১/২ সের প্রয়োজন হয়। ইহাতে মাত্র ৫ কাঁচা আমিষাদি সার পদার্থ আছে। দুগ্ধ তত্ত্বাধ্যায়ে উহার বিভিন্ন উপাদানগুলি দেওয়া হইয়াছে। সেইরূপ যদি কেহ ফলমূল খাইয়া জীবন ধারণ করে—যে রূপ অনেক যোগীশ্বষি করিয়াছে বা করিতেছে— তাহার উপরোক্ত উপাদানের পরিমাণ আরো অল্প। ইহা কল্পনার বিজৃষ্ণ নয়, প্রমাণিত সত্য। আমাদের বাটীতে এক সময় একজন সাধু মাসাধিক কাল কেবল মাত্র আম খাইয়া সুস্থ ও কর্মঠ ছিলেন। অনেক দিন যাবত তিনি ফলাহারে অভ্যস্ত ছিলেন। উক্ত দৈনিক আহারের (আমের) পরিমাণ যদি ১ সের ধরিয়া লওয়া হয় তাহা হইলে উহা তৎপূর পৃষ্ঠায় লিখিত পরিমাণে বিভিন্ন জাতীয় উপাদানগুলি পাওয়া যায় :—

| | পুষ্কর পরিমাণ | ওজন | |
|-------------------|---------------|------------------|-------|
| | | ছটাক | কাঁচা |
| জল | ৮৬.১ | ১৩ | ৩.১০ |
| শ্বেতসার | ১১.৮ | ১ | ৩.৫৫ |
| প্রোটিন (আগিষ) | ০.৬ | ০ | ০.৩৮ |
| স্নেহ | ০.১ | ০ | ০.০৭ |
| লবণ | ০.৩ | ০ | ০.১৯ |
| কর্কশাংশ (ছিবড়ে) | ১.১ | ০ | ০.৭১ |
| মোট ১০০ | | ১৬ ছটাক বা ১ সের | |

পুনশ্চ—“আধুনিক আহার ও পুষ্টিতত্ত্ববিদগণের বৈজ্ঞানিক পরীক্ষা ও গবেষণার ফলে জানা গিয়াছে যে সামান্য তৃণ বা উহার রূপান্তরিত খাদ্য গ্রহণে মানুষের দেহধারণ সম্ভবপর। তুণে একমাত্র ‘ডি’ ভিটামিন ব্যতীত অল্প সব ভিটামিন (‘এ’, ‘বি’ ও ‘সি’) প্রচুর পরিমাণে আছে। এক সের শুষ্ক ফল বা শাকসজীতে যে পরিমাণ খাদ্যপ্রাণ থাকে, তাহার ২৮ গুণ খাদ্যপ্রাণ ১ সের ঘাসে আছে। দীর্ঘ ৪ বৎসর নানা পরীক্ষার পর জর্জ ওকোলার, ডব্লিউ আর গ্রোহাম এবং সি, এফ স্নাবেল সম্প্রতি তৃণ হইতে খাদ্যোপযোগী এক প্রকার সাদা গুঁড়া প্রস্তুত করিয়াছেন; উহার গন্ধ মিষ্ট, খাইতে বিশ্বাস নয়। উক্ত বৈজ্ঞানিকগণ সারা শীতকাল ঐ ঘাসের পাউডার খাইয়া কাটাইয়াছেন, ফলে, তাহাদের শারীরিক অবস্থা ভাল বই মন্দ হয় নাই।”

আনন্দবাজার পত্রিকা প্রাণ ১৩৪৭ সন।

“সম্প্রতি মার্কিং দেশে ঘাসের পাউডার ও ট্যাবলেট (চাকতি) প্রস্তুত করিবার জন্ত কতকগুলি কারখানা নির্মিত হইয়াছে। উহার

দাম অতি সুলভ। যদি ইহা সর্বত্র প্রচলিত হয়, আধুনিক আহারের ব্যয় শতকরা ৭৫ ভাগ কমিবে, সঙ্গে সঙ্গে হৃৎকির সময় আহারাভাব অনেকাংশে মিটিতে পারে বলিয়া উক্ত হইয়াছে।

উক্ত দেশের আর একজন সম্ভ্রান্ত ব্যক্তি (জে, আর, বি, ব্যান্সন) ঘাসের ট্যাবলেট প্রধান আহারীয় রূপে ব্যবহার করিতেছেন। তাঁহার উপস্থিত বয়স ৬৭ বৎসর। তিনি প্রতিদিন প্রত্যুষে দীর্ঘপথ দৌড়ান এবং দিনভোর সবল ও কার্যক্ষম থাকেন। তাঁহার সাপ্তাহিক আহারের ব্যয় মাত্র দুই শিলিং।

অমৃতবাজার পত্রিকা—২১শে জুলাই ১৯৪০।

অত্র একটা বিলাতী সংবাদ পত্রে প্রকাশ যে জর্ম্মনীতে গৃহপালিত পশুদের কাঠের গুঁড়া হইতে প্রস্তুত এক প্রকার পুষ্টিকর খাদ্য খাইতে দেওয়া হয়। বিগত ইউরোপীয় মহাযুদ্ধের সময় ফরাসী সৈনিকগণকে উক্ত কৃত্রিম খাদ্য খাওয়ান হইয়াছিল।

নিম্নোক্ত অপরা একটা বিস্ময়কর বিবরণ শ্রীঅমৃতলাল সেন প্রণীত ‘বিজয়কৃষ্ণ গোস্বামী’ পুস্তক হইতে উদ্ধৃত হইল।

মহাত্মা বিজয়কৃষ্ণ গোস্বামী বলিয়াছেন, তিনি হিমালয় পরিভ্রমণকালে একদিন ক্ষুৎপিপাসায় অবসন্ন হইয়া একটা বৃক্ষমূলে সংজ্ঞাশূন্য হইয়া পড়িয়াছিলেন। একটা উলঙ্গ বৃদ্ধ সন্ন্যাসী আসিয়া তাঁহাকে কতকগুলি ছোট ছোট বীজ খাওয়াইয়া সুস্থ করেন, আর কতকগুলি, তাঁহার হাতে দিয়া বলিয়াছিলেন, “বাচ্চা এহি দানা খালেও ভুখ পিয়াস কভি দ্রোহি হোগা।” তিনি সেই পাহাড়ে যতদিন ছিলেন কেবল মাত্র দুই একটা ঐ বীজ প্রয়োজন মত খাইতেন।

অন্য এক সময়ে গোস্বামী প্রভু কতকগুলি সাধুর সহিত হিমালয়ের বহুস্থান অতিক্রম করিয়া 'ক্ষুধা-তৃষ্ণায় কাতর হইয়া' সন্ধ্যাকালীন সময়ে একজন সাধুর আলয়ে উপনীত হন। সাধুটি অতিথি সেবার জন্য ব্যস্ত হইয়া নিকটবর্তী জঙ্গল হইতে কচুপাতার গ্রায় কতকগুলি পাতা আনিয়া রুটির মত করিয়া সবগুলি সৈকিয়া তাঁহাদিগকে আহার করিতে দিলেন। নবাগত ক্ষুধার্ত অতিথিগণ তাহা ভোজন করিয়া পরম পরিতোষ লাভ করিয়াছিলেন। ইহা একটু লবণ দিয়া খাইলে আমাদের রুটির মত আস্বাদ পাওয়া যায়, ভোজনে কোন রকম অস্ববিধা হয় না।

পরদিন ঐ হিমালয়বাসী সাধুটি জঙ্গল হইতে কয়েকটি বেলের গ্রায় ফল সংগ্রহ করিয়া আনিলেন এবং উহা ধুনিতে দগ্ধ করিয়া ভিতরের শাঁস বাহির করিয়া অতিথি সেবা করিলেন। এই ফলের আস্বাদ, চিঁড়া দুধে ভিজাইয়া চিনি গিলাইলে যেমন স্বাদ পাওয়া যায় প্রায় তদ্রূপ। অপার করুণাময় বিধাতা নির্জ্ঞান কাননবাসী সাধুদের আহারের জন্য সুখ ফলমূল পাতা নয় দুধেরও সংস্থান রাখিয়াছেন। হিমালয় প্রদেশে চামরী গাভী বিচরণ করে। তাহাদের বৎসেরা যখন একটা বাঁট হইতে দুধ পান করে তখন অন্য বাঁট হইতে দুধ ক্ষরিত হইয়া কখন কখন নিম্নে ক্ষুদ্র ক্ষুদ্র 'গর্ত' মধ্যে পতিত হয় এবং তুষারপাতে জমিয়া যায়। এই জমাট দুধ গরম জলে ফেলিলেই অতি উৎকৃষ্ট দুধে পরিণত হয়। সাধুগণ এই সকল জমাট দুধ সংগ্রহ করিয়া প্রয়োজনমত ব্যবহার করে।

গোস্বামী প্রভুর ঢাকা গেণ্ডারিয়া আশ্রমে একটু কামধেনু ছিল। সকলে তাহাকে রাণী বলিয়া ডাকিত। গাভীটি কখনও গর্ভধারণ করে নাই অথচ প্রয়োজনমত দোহন করিলে প্রতিবার অল্প দুধ প্রদান করিত। এরূপ একটা গাভী বৈষ্ণবাধামের বালানন্দ স্বামীর আশ্রমে আছে।

হিমালয় অভিযানে কত বিদেশী ঔষধ হারাইতেছে কত লক্ষ টাকা ব্যয় করিতেছে, যদি আমাদের দেশের উৎসাহী যুবকগণ পূর্বোক্ত অমৃতোপম গাছের পাতা, ফল ও বীচির সন্ধান করিতে পারে—যাহার জন্ত বেশী ব্যয় হইবে না—তাহা হইলে তাহারা ধন্য হইবে।

পূর্বোক্ত বিবরণগুলি হইতে স্থির বিশ্বাস হইবে যে অতি সামান্য বিস্তৃত খাদ্য বিধি মত সেবনে জীবন ধারণ করা সম্ভবপর। কথায় কথায় লোকে দুঃখ করে যে তাহারা যথেষ্ট পুষ্টিকর আহার পায় না। কিন্তু সামান্য অতি সুলভ ও অতি পুষ্টিকর খাদ্য যথা ছোলা প্রভৃতির কথা মনে আনে না।

অবশ্য পূর্বোক্ত নব-উদ্ভাবিত বা আবিষ্কৃত কৃত্রিম আহার্য্যগুলি কালক্রমে সুলভ হইলেও উহা অবস্থা বিশেষে (যথা দুর্ভিক্ষের সময়) মাহুষের প্রচলিত প্রধান খাদ্যের শ্রেষ্ঠ প্রতিনিধি স্বরূপ ব্যবহৃত হইতে পারে। কিন্তু সাধারণতঃ আমাদের অভ্যস্ত খাদ্য বর্জন কখনই সম্ভবপর নয়।

সেইজন্ত এদেশে ও বিদেশে, প্রচলিত আহার্য্য দ্রব্যের গুণাগুণ এবং মানব স্বাস্থ্যের উপর উহাদের হিতকর বা অহিতকর প্রভাবাদি নানা পরীক্ষা ও গবেষণার দ্বারা স্থিরীকৃত করিবার চেষ্টা চলিতেছে এবং পাত্রভেদে কাহার কতটুকু পরিমাণ কি প্রকার খাদ্য, কি ভাবে প্রস্তুত ও কতবার দিনে গ্রহণ করা কর্তব্য তৎসম্বন্ধে নানা উপদেশ এবং পুষ্টি বিজ্ঞান সম্বন্ধে বহু নূতন বিধি বিজ্ঞাপিত হইতেছে।

অবশ্য অবস্থা ভেদে কোন বাধা ধরা হিসাব বা নিয়ম সকলের পক্ষে উপযোগী হওয়া সম্ভবপর নয়। এখনও আহার সম্বন্ধীয় অনেক সমস্যার নিভুল বা স্থির ধীমাংসা হয় নাই সুতরাং পুষ্টি বিজ্ঞানের

গহন বনে পথহারা হইবার আশঙ্কা রহিয়াছে। তবে, এই বিষয়ের জ্ঞান বা চর্চার কোন উৎকারিতা বা সার্থকতা নাই ~~একথা বলা উদ্দেশ্য নয়।~~

যাহাতে ঐ বিষয়ে চিন্তা বিভ্রান্ত না হয় তাহা লক্ষ্য রাখিয়া এবং পারিপার্শ্বিক অবস্থা ও অর্থ সম্বন্ধে অল্পস্বল্পে যতদূর সম্ভব, উক্ত বিজ্ঞাপিত নিয়ম বা বিধিগুলি স্বয়ং পরীক্ষা করিয়া পালন করিলে উপকার বই অপকার হইবে না। সেই জন্য যাহাতে ঐ সম্বন্ধে সর্বসাধারণের প্রকৃত জ্ঞান জন্মে, এই পুস্তকে বিভিন্ন তথ্য, মত ও পরীক্ষালব্ধ ফল এবং স্বাস্থ্যরথীগণের আদেশ উপদেশগুলি যথাস্থানে বিবৃত হইয়াছে।

তৃতীয় অধ্যায় ।

আহার বিজ্ঞান ।

আহারের বিভিন্ন জাতীয় উপাদান ।

পুষ্টিতত্ত্ববিদগণ 'আহারের নিম্নলিখিত পাঁচটি শ্রেণী বিভাগ করিয়াছেন :—

- (১) শ্বেতসার বা শর্করা জাতীয় । (Carbohydrates.)
- (২) অমিষ জাতীয় । (Proteid.)
- (৩) তৈল বা মেহ জাতীয় । (Fat)
- (৪) লবণ জাতীয় । (Mineral salts.)
- (৫) জল ।

অধিকাংশ খাদ্যে উপরোক্ত পাঁচটি উপাদান অল্প বিস্তর আছে । কোন কোন খাদ্যে একটী একেবারে নাই যথা—মাছ ও মাংসে শ্বেতসার জাতীয় উপাদান নাই, যে খাদ্যে যে উপাদানের আধিক্য আছে তাহাকে সেই জাতীয় খাদ্য নামে অভিহিত করা হয় । উহাদের প্রত্যেকের প্রয়োজনীয়তা বা উপকারিতা এবং পরিমাণ পরে বিবৃত হইয়াছে । পরিমাণের অঙ্কগুলি কুহুর খাদ্য গবেষণাগারের পরীক্ষালব্ধ ফল (স্বাস্থ্য বুলেটিন ২৩ নং) । অত্র কতিপয় ভারতীয় পরীক্ষকের দ্বারা সহিত উহার কিছু গরমিল আছে কিন্তু কুহুরের পরীক্ষালব্ধ ফল সামান্য বলিয়া গ্রহীত হইতে পারে ।

মানবদেহ ইমারতের সহায় তুলিত হইতে পারে। ইমারতের বিভিন্ন উপাদানগুলি যথা—ইঁ, চূণ, বালি, সুরকি, সিমেন্ট, শাঠ, লোহা ইত্যাদির উপযুক্ত পরিমাণ, উহাদের উৎকর্ষ, মিলন ও সন্নিবেশ যত বিধিযত হয় তত উহার ভিত্তি ও গঠন দৃঢ় হয়। সেইরূপ মানবদেহসৌধের ভিত্তি ও গঠন, উপযুক্ত বিভিন্ন জাতীয় আহারীয় উপাদানগুলির উপযুক্ত পরিমাণ বিধিযত সেবনে সুদৃঢ় হইতে পারে।

(১) খেতসার বা শর্করা জাতীয় উপাদান।

ইহা অঙ্গার (Carbon), জলজান (Hydrogen) ও অক্সিজান (Oxygen) এই তিনটি মৌলিক পদার্থের যৌগিক মিশ্রণে উৎপন্ন হয়। খেতসার জাতীয় উপাদান দুই প্রকার যথা—চিনি, গুড় প্রভৃতি খাঁটি শর্করা এবং ভাত, রুটি প্রভৃতি খেতসারবহুল খাদ্য যাহা মুখের লাল ও পাকস্থলীর পাচক রসে গুণাস্তরিত হইয়া মিষ্ট হয় অর্থাৎ শর্করাতে পরিণত হয়। উভয় শ্রেণীর কার্যকারিতা প্রায় একরূপ।

খেতসার ও স্নেহজাতীয় উপাদান দেহে প্রধানতঃ উত্তাপ সৃজন এবং কর্মশক্তি প্রদান করে। উহা দেহ-যন্ত্রের ক্রিয়া পরিচালন করিতে বিশেষ সহায়তা করে এবং আমিষ জাতীয় খাদ্যের অভাব কতকাংশে পূরণ করে অর্থাৎ মোট খাদ্যে প্রয়োজনের কিছু অল্প আমিষ বা প্রোটিন থাকিলেও উহার অভাব মোচন করিয়া দেহ সুস্থ রাখিতে সহায়তা করে।

খেতসার বা শর্করা জাতীয় খাদ্যের অল্পতায় মাংসপেশী শিথিল ও ক্রিয়াহীন হয়, অঙ্গ প্রত্যঙ্গ দুর্বল, অস্থি ভগ্নপ্রবণ হয় এবং দেহ শুখাইয়া যায়। আবার এই খাদ্য অধিক দিন অধিক মাত্রায় আহারে শরীরের মেদ ও ওজন অস্বাভাবিক ভাবে বর্দ্ধিত এবং হৃৎপিণ্ড দুর্বল হয়, উপরে

উঠিতে বা নীচেনামিতে অথবা সামান্য পরিশ্রমে হাঁপ ধরে কারণ দেহের রক্তির অল্পপাশ্বে স্থাপিণ্ডের বৃদ্ধি হয় না, অধিক ঘর্ম নিঃসৃত হয়। আবার যখন ঐ জাতীয় খাদ্য অধিক পরিপাক করিবার শক্তি থাকে না কিম্বা বয়স বাড়িবার সঙ্গে সঙ্গে যৌবনের মাত্রা কমান না হয় তখন দেহ হইতে দূষিত পদার্থ সম্যক নিষ্কাশিত হয় না—মূত্রের সহিত অধিক শর্করা নির্গত হয়! ফলে অজীর্ণ, বাত, বহুমূত্রাদি রোগ জন্মে।

যদিও শর্করা শ্বেতসার জাতীয় খাদ্য তথাপি কেবলমাত্র চিনি, গুড় প্রভৃতি শর্করাবহুল খাদ্য সেবনে শ্বেতসারজাতীয় খাদ্যের অভাব পূর্ণ হইতে পারে না কারণ উক্ত দ্বিবিধ প্রকার খাদ্যের রাসায়নিক ক্রিয়ার পার্থক্য আছে। অধিক শর্করাবহুল খাদ্য সেবনে অল্প উৎপন্ন হয়, যকৃতের ক্রিয়া বিশৃঙ্খল হয় এবং নানা রোগ জন্মে।

সেইরূপ কেবলমাত্র চাল গমাদি খাদ্য সেবনে উপযুক্ত পুষ্টিলাভ হয় না কারণ উহাতে আমিষ, লবণ, স্নেহ ও খাদ্যবীৰ্য্য (Vitamin) যথেষ্ট পরিমাণে থাকে না।

শ্বেতসার বিবিধ ব্যবহারিক শিল্প কার্যে ব্যবহৃত হয় যথা কাগজ, কাপড় ও সূতার কলপ ইত্যাদি। ভারতবর্ষ হইতে চাউল ফরাসীদেশে আমদানি হইয়া উহার রূপান্তরিত এক প্রকার প্রসাধন দ্রব্য (Powder de ritz) আমাদের দেশে আনীত হইতেছে। জার্মান ও মার্কিন দেশে আলুর শ্বেতসার হইতে মদ (alcohol), মোটরগাড়ীর পেট্রোল এবং উহার ও উড়োজাহাজের অবয়ব ইত্যাদি বহু পরিমাণে প্রস্তুত হইতেছে।

খাদ্যশস্ত্র বীজে সর্বাধিক পরিমাণ শ্বেতসার উপাদান থাকে। চালে শতকরা ৭৪ হইতে ৭৮, গমে ৭১, যবে ৬৯, ছোলাতে ৬০, মসুর

ডালে ৬০, মটর ও অড়হর ডালে ৫৭, সাপুতে ৮৮ এবং শুক পাণিকলে ৬৯।

শাকপাতার মধ্যে ছোলাশাকে ২৭। অত্রাত্র শাকে ১০এর নীচে।
তরকারীর মধ্যে তেঁতুলে সর্বাধিক ৬৭, কাঁটাল বীচি ৩৮, মিষ্ট আলু ৩১,
গুল ২৭, গোল আলু ২২, সয়াবিন ২১, বিলাতী কড়াইশুঁটি ও চিনাবাদাম
২০, রসুন ও মাখমসিম ১৭ ইত্যাদি।

অধিকাংশ রন্ধনমসলায় ঐ জাতীয় উপাদান ডাল ও শাক তরকারী
অপেক্ষা অনেক অধিক। হিংয়ে সর্বাপেক্ষা অধিক ৬৮। কিন্তু মসলা
অতি অল্প পরিমাণ সেবনযোগ্য বলিয়া উহা পরিমিত পরিমাণ সেবনে
শ্বেতসার খাণ্ডের অভাব মিটে না। ফলের মধ্যে কিসমিসে সর্বাধিক ৭৭,
খেজুর ৬৭, কলা ২৫, নোনা ২১, কাঁটাল ১৯, কংবেল ১৯, বেদানা ও
পিন্নারা ১৫, আম ও আনারস ১২, অত্রাত্র ফল ১২ অপেক্ষা অল্প।
কিসমিস, খেজুর, কলা বা আর্মে শ্বেতসার ও লবণজাতীয় উপাদান
যথেষ্ট পরিমাণে থাকায় উহাদের কোন একটি সেবনে দেহ সম্যক পুষ্ট
হইতে পারে।

দুগ্ধ ও দুগ্ধজাত খাণ্ডে উহা অল্প কিন্তু উপযুক্ত পরিমাণে আছে,
মাছ ও মাংসে নাই। তৈল ও বাদাম জাতীয় খাণ্ডের মধ্যে সরিষায়
২৪, তিল ২৫, বাদাম ১১, পেস্তা ১৬, আখরোট ১১। কিন্তু এইগুলি
বেশী পরিমাণে পরিপাকযোগ্য নয়।

(২) আমিষ বা ছানা জাতীয় উপাদান।

(Protein)

ইহা প্রধানতঃ অঙ্গার, জলজান, অল্পজান ও যঁবকারজান দ্বারা গঠিত।
বিশ্লেষণে কখনও কখনও উহাতে সামান্য গন্ধক ও ফসফরাস পাওয়া

গিয়াছে। উহার প্রধান কার্য—দেহযন্ত্রাদির ক্ষয়পূরণ, বিভিন্ন রস উৎপাদন, মাংসপেশীর গঠন, পুষ্টি ও রক্ত সাধন, কৰ্মশক্তি ও কৰ্ম-প্রবৃত্তি দান এবং দেহে উত্তাপ ও উত্তেজনা সৃজন। ইহা দেহের নূতন কোষ ও তন্তু উৎপাদন এবং পুরাতন তন্তুর জীর্ণ সংস্কার করিয়া উহাদিগকে নবীভূত করে। গুণে ও কার্যকারিতায় আমিষজাতীয় উপাদান সৰ্ব্বপ্রধান। অবস্থা বিশেষে কেবল এই জাতীয় আহার সেবনে দেহ রক্ষিত হইতে পারে। সাধারণতঃ, প্রাণীজ খাদ্য যথা দুধ, মাছ, মাংস, ডিম ইত্যাদির আমিষ উপাদান কচি শাক পাতা ব্যতীত অন্য উদ্ভিজ্জ খাদ্যের ঐ উপাদান অপেক্ষা শ্রেষ্ঠ গুণসম্পন্ন বলিয়া কথিত হইয়াছে। কিন্তু দেহধারণার্থে উক্ত উভয় প্রকার খাদ্যের প্রয়োজনীয়তা আছে, একথা অনেক পুষ্টিতত্ত্ববিদ স্বীকার করিয়াছেন।

খাদ্যের আমিষ উপাদান জীর্ণ করিতে খাদ্যপ্রাণ এ, বি ও সির সহায়তা বিশেষ আবশ্যিক। এইজন্য অধিক প্রাণীজ খাদ্য গ্রহণ করিলে সমধিক পরিমাণ উক্ত ভিটামিনবহুল শাক আনাজ ভক্ষণ করা নিতান্ত প্রয়োজন।

আমিষজাতীয় উপাদান সয়াবিনে সৰ্ব্বাধিক, শতকরা ৪৩। ইহার পর ডাল ২২ হইতে ২৮, খেসারি, মসুর ও ভাজা মুগের ডালে সৰ্ব্বাধিক। মাছ ২০—২২ (মাগুর, রুই, ও মিরগেলে সৰ্ব্বাধিক), মাংস ১৯—২৩ (মুরগী ও ছাগ মাংসে সৰ্ব্বাধিক)।

বাদাম ও তৈলশস্ত্রের মধ্যে চিনাবাদামে সৰ্ব্বাধিক ২৭, বাদাম ২১ পেস্টা ২০, আখরোট ১৬, সরিষা ২২, তিল ১৮। মসলায় অল্প বিস্তর আছে। মেথিতে সৰ্ব্বাধিক ২৬, জীরা ১৯ ও শুষ্ক লঙ্কা ১৬। খাদ্যশস্ত্র-বীজের মধ্যে চাল ৮, গম ও যব ১২ (সুজি ১৫)। শাক পাতার মধ্যে কচি নিম পাতা ১২, ছোলা শাক ৮, লাল শাক ৫, পালম ২। তরকারীর

মধ্যে মাখমসিম ৮; কাটালবীচি ও কড়াইমুটি ৭। ফলের মধ্যে কংবেল ৭, পটোল ৫, বরবটি ৪, তুল ও খেজুর ৩, অল্প ফলা অল্প।

দুধে অল্প কিন্তু উপযুক্ত পরিমাণে আছে। মহিষ দুগ্ধ ৪, গো দুগ্ধ ৩ হইতে ৩.৩৭, দধি ৩, নারী দুগ্ধ ১.০, ছাগী ৩.৭, গর্দভী ১.৭৯। ছানা ২৪, উৎকৃষ্ট সন্দেশ ১৮, খোয়া ক্ষীর ১৫। চিনি, চর্বি ও উদ্ভিজ্জ তেলে উহা নাই বলিলে চলে।

(৩) স্নেহ বা তৈল জাতীয় উপাদান।

(Fat)

ইহা ও ষ্বেতসার জাতীয় উপাদান দেহে তাপ ও মেদ সৃজন করে এবং আর্মিষ জাতীয় উপাদানের অভাব কতকাংশে মোচন করে। এক ভাগ স্নেহজাতীয় উপাদান ২২ ভাগ ষ্বেতসারজাতীয় উপাদানের সহিত তুলিত হয়।

স্নেহজাতীয় উপাদানের অল্পতায় সম্যক পুষ্টিসাধন হয় না, যান্ত্রিক ক্রিয়া বন্ধ হয়, দেহ রুগ্ন, শীর্ণ ও দুর্বল হয়; বিশেষতঃ মস্তিষ্ক দৌর্বল্য উপস্থিত হয়। সেইজন্য কেহ কেহ ইহাকে মস্তিষ্কখাত্ত বলেন। ইহা সেবনে কিঞ্চিৎ তাপ, মেদ, স্নায়ু বা কর্মশক্তি বর্ধিত হয়। অধিক সেবনে প্রয়োজনের অধিক মেদ বৃদ্ধি হয় এবং শরীর হইতে বর্জক ঘর্ম নিঃসৃত হয়।

ইহা ষ্বেতসারজাতীয় খাত্তের সহিত উপযুক্ত পরিমাণ সেবনে অধিক পাচক ও অগ্নাত্ত রস বাহির হয়। এইজন্য যে সব খাত্তে স্নেহজাতীয় উপাদান অল্প মাত্রায় থাকে যথা—ভাত, রুটি, মুড়ী ইত্যাদি, ইহাদের সহিত ঘৃত বা তেল সাধারণতঃ ব্যবহৃত হয় বা ওয়া উচিত। ঘৃত হীন অল্প কদম্ব বলিয়া উক্ত হয়।

"Fat burns in carbohydrate flame."

চর্কির ইতিসার অনলে দগ্ধ হয়।

আমাদের দেশের প্রচলিত খাদ্যশস্য বীজে স্নেহ উপাদান অল্প পরিমাণে থাকে। গমে ১'৫, যবে ১'৩, চালে শতকরা একের অনেক নিম্নে আছে। ডালে কিছু বেশী পরিমাণ থাকে—ছোলায় সর্বাধিক ৫। সয়াবিন ব্যতীত অল্প সকল প্রকার শাকসজিতে অতি অল্প, শতকরা একের নীচে—কেবল কচি নিমপাতায় ৩, সয়াবিনে ২০। মসলার মধ্যে জায়ফল ৩৬, জৈত্রী ২৪, জোয়ান ১৮, ধনে ১৬, জীরা ১৫, লবঙ্গ ৯, মরিচ ৭, মৈথি, শুক লঙ্কা ও হলুদ ৬। কিন্তু এইগুলি অধিক পরিমাণে গ্রহণযোগ্য নয় সেইজন্ত উহা খাদ্যের স্নেহজাতীয় উপাদানের অভাব মিটাইতে পারে না।

বাদাম ও তৈলজাতীয় খাদ্যে ইহা প্রচুর পরিমাণে থাকে কিন্তু উপরোক্ত কারণে উহা অধিক পরিমাণে গৃহীত হইতে পারে না। আখরোট ৬৫, বাদাম ৫৯, পেস্তা ৫৪, তিল ৪৩, চিনেবাদাম ও সরিষা ৪০, নারিকেল শস্য ৪২।

অল্প ফলে খুব কম। এক প্রকার বিলাতী নাসপাতিতে (Pears Avacado or Butter fruit) ২৩, ইহা বিস্ময়কর !

প্রাণীজ আমিষ খাদ্যের মধ্যে ডিমে ও মাংসে ১৩, চর্কিবহুল মেষ-মাংসে ৩৩। মাছের ভিতর রুই ৯'৫৬, ইলিশ ৯'২৩, পারসে ৬'৩২, তপসে ও ভেটকি ৪।

দুগ্ধজাত খাদ্যের মধ্যে মাখন ৯০'৫, ঘোল (মাটা) ২৭'৫, ছানা ২৫, ক্ষীর ৩১, উৎকৃষ্ট স্নানেশ ১৯'৭৫, গরুর দুধ ৩'৬ মতান্তরে গড়ে ৪'২৮, ছাগল দুধ ৩'৭ ইহাতে ৪'২, ভেড়ার দুধ ৫'৩০, মহিষ দুধ ৮'২।

(৪) খনিজ লবণ-ঘটিত উপাদান।

(Mineral Salts)

শরীর পোষণ ও রক্ষণার্থে বিবিধ খনিজ লবণ উপাদানের স্থান অতি উচ্চে। রাসায়নিক পরীক্ষায় জানা গিয়াছে যে সমগ্র মানব-দেহে গড়ে ৭ পাউণ্ড লবণ ঘটিত পদার্থ আছে। উক্ত ওজনের পঞ্চ-ষষ্ঠাংশ ভাগ একমাত্র অস্থিতে আছে। লবণ ঘটিত পদার্থগুলির কাজ, দেহে নানাবিধ তত্ত্ব গঠন, তাহাদিগকে জুস্থ রাখা, বিভিন্ন পাচক রস উদ্ভিজ্জ করিয়া খাদ্য পরিপাক করিতে সহায়তা করা, রক্তের অম্লত্ব নিবারণ করিয়া উহা পরিষ্কৃত করা এবং উহার কিঞ্চিৎ ক্ষারত্ব সাধন করা।

সাধারণতঃ, অস্থির পরিপোষণের জন্ত লাইম ফসফেট্ (চূণ ও ফসফরাস), মাংসপেশী গঠনের জন্ত ম্যাগনেসিয়া ও পটাশ, উপাস্থি গঠনের জন্ত সোডা, মস্তিষ্কের জন্ত ফসফরাস, কেশ, দন্ত, রক্ত ও নখের জন্ত সিলিকা এবং রক্তের লোহিত কণিকা, চক্ষুর তারার এবং কেশের কাল উপাদান স্ফজনের জন্ত লৌহ প্রয়োজন হয়।

প্রসিদ্ধ পুষ্টিতত্ত্ববিদ সার ম্যাকক্যারিসন লিখিয়াছেন—

লবণঘটিত উপাদানগুলি পেশী, হস্তপদাদি প্রত্যঙ্গ ও আভ্যন্তরিক যন্ত্রগুলির ক্রিয়ায় সহায়তা করে। হৃৎপিণ্ডের প্রতি স্পন্দন, অঙ্গুলী শ্রান্ত পর্যন্ত রক্ত সংকালন এবং ফুসফুসে প্রতাপ্রেরণ ক্রিয়া উহার দ্বারা অনেকাংশে সংঘটিত হয় এবং মূত্রস্থলীর ক্রিয়াশীলতা, দেহ হইতে দ্রব পদার্থের নিষ্কাশন ক্রিয়া ও বিভিন্ন পাচকরসের উদ্ভেদ সম্যকরূপে সম্পন্ন হয়।

আমাদের প্রচলিত খাদ্য প্রস্তুত বা রন্ধন করিবার দোষে অনেক লবণঘটিত পদার্থের অপচয় হয় তাহা পূর্বোক্ত কারণে স্বাস্থ্য-

হৃদশার অত্যন্ত মূল কারণ। ইহা অত্যন্ত বিশদভাবে আলোচিত হইয়াছে।

লবণজাতীয় পদার্থের অল্পতায় বা অভাবে পরিপাক বিশৃঙ্খলতা, অস্থির কোমলতা, রক্তের অল্পতা, মস্তিষ্ক ও স্নায়ুশক্তির পোষণে ব্যাঘাত ঘটে। লেসলি ডেসমণ্ড সাহেব ইংরাজী স্বাস্থ্য ও সৌন্দর্য পত্রিকায় লিখিয়াছেন যে, যদি রক্তে লৌহ ও গন্ধকঘটিত লবণের অল্পতা হয়, অকালে কেশ পাকে। আর একজন স্বাস্থ্যতত্ত্ববিদ লিখিয়াছেন যে উপযুক্ত লবণঘটিত পদার্থের অভাবে বিশেষতঃ চূণ (Calcium), পটাশ ও সোডা অভাবে মৃত্যু পর্য্যন্ত হইতে পারে।

কতকগুলি প্রচলিত সমপরিমাণ আহারীয় দ্রব্যের ছাই বিশ্লেষণ করিয়া বিভিন্ন লবণঘটিত পদার্থ শতকরা কত পরিমাণ পাওয়া গিয়াছে বাহা এবার্ড সাহেব প্রকাশ করিয়াছেন—তাহা পরপৃষ্ঠা লিখিত তালিকায় দেওয়া হইল। ইহাতে আইওডাইন যাহা কোন কোন খাদ্যে অতি অল্প পরিমাণে আছে তাহার পরীক্ষালব্ধ ফল দেওয়া হয় নাই। স্বাস্থ্য বৈজ্ঞানিকগণ বলেন ইহা চর্বি ও চূণঘটিত লবণ শরীরে গৃহীত হইতে সহায়তা করে। এই লবণের অভাবে বহু রোগ জন্মে। ইহা লবণাক্ত জলের মত, বিশেষতঃ চিংড়ী, ইলিস, পারসে, ভেটকি, ট্যাংরা, সমুদ্রকুলবন্তী বৃক্ষের ফল, তরকারীর মধ্যে কড়াইগুটি, শাক এবং কোন কোন ফলে আছে।

আমরা যে লবণ, রক্তনের জন্ত বা স্বতন্ত্রভাবে কোন কোন আহারীয় দ্রব্যের সহিত ব্যবহার করি, তাহা একটা যৌগিক পদার্থ, ইংরাজীতে উহাকে সোডিয়াম ক্লোরাইড বলে। এই লবণের বিষয় রসবিজ্ঞান অধ্যায়ে বিশদভাবে আলোচিত হইয়াছে।

| | ছ'খ' | মাংস | ময়দা | আলু | কড়াইশু'টি |
|--------------|-------|-------|-------|-------|------------|
| মোট ছাই | ৫০'২ | ৪০'৮৭ | ৪'৭ | ৩৭'৮৯ | ২৬'৯২ |
| পটাস | ১২'০৪ | ১৬'৭৬ | ১'৬৯ | ২২'৭৬ | ১১'৪১ |
| সোডা | ৪'৭৩ | ১'৪৭ | ০'০৪ | ০'৯৯ | ০'২৬ |
| ক্যালসিয়াম | ১০'৬৬ | ১'১৫ | ০'১৩ | ০'৯৭ | ১'৩৬ |
| ম্যাগনেসিয়া | ১'৪৯ | ১'৩০ | ০'৩৯ | ১'৭৭ | ২'১৭ |
| লৌহ | ০'২৬ | ০'২৮ | — | ০'৪৫ | ০'১৬ |
| ফসফরাস | ১৩'৮৮ | ১৭'২৭ | ২'৪৫ | ১'৫৩ | ৯'৯৫ |
| গন্ধক | ০'১৫ | ০'৬৩ | — | ২'৪৫ | ০'৯৫ |
| বালুকা | ০'০২ | ০'৪৫ | — | ০'৮০ | ০'২৪ |
| ক্লোরিন | ৬'৯৭ | ১'৫৬ | — | ১'১৭ | ০'৪২ |

| | ক্যারট | পালম শাক | লেটুস | আপেল |
|--------------|--------|----------|--------|-------|
| মোট ছাই | ৫৫'২৭ | ১৬৬'৮৯ | ১৮০'৮২ | ১৪'৬৮ |
| পটাস | ২০'২০ | ২৭'২৯ | ৬৭'৮৮ | ৫'৪১ |
| সোডা | ১১'৫৮ | ৫৮'১৬ | ১৩'৬০ | ৩'৭৬ |
| ক্যালসিয়াম | ৬'২০ | ১৯'৫৮ | ২৬'৪৭ | ০'৫৯ |
| ম্যাগনেসিয়া | ২'৪০ | ১০'৫১ | ১১'৭৬ | ১'২৬ |
| লৌহ | ০'৫৫ | ৫'৫২ | ৯'৩৯ | ০'২০ |
| ফসফরাস | ৭'০০ | ১৬'৮৯ | ১৬'৫৭ | ১'৯৬ |
| গন্ধক | ৩'৫৩ | ১১'৩২ | ৬'৭৮ | ০'৮৮ |
| বালুকা | ১'৩০ | ৭'৪০ | ১৪'৬৮ | ০'৬২ |
| ক্লোরিন | ২'৫১ | ১০'২২ | ১৩'৭২ | — |

কতিপক্ষ বৈজ্ঞানিক উদ্ভিজ্জ ও মানবদেহের ভ্রম বিশ্লেষণ করিয়া দেখিয়াছেন উহাতে পূর্বোক্ত লবণগুলি দ্রুততামা, আইয়োডাইন, ফ্লুরিন, ব্রোমিন, ম্যাঙ্গানিজ, অ্যালিউমিনাম, লিথিয়াম, দস্তা, নিকেল, আর্সেনিক প্রভৃতি আছে—ইহাদের কোন কোনটা অতি ক্ষুদ্র পরিমাণে বা লেশমাত্র আছে। মানবদেহে উদ্ভিজ্জখাদ্যের ভিতর দিয়া এতগুলি পদার্থের সমাবেশ বস্তুতঃ বিস্ময়কর। সবগুলি হয়তঃ সবার শরীরে নাই। খুব সম্ভবতঃ মৃত্তিকায় আর্সেনিকাদি পদার্থ ছিল বলিয়া তজ্জাত উদ্ভিজ্জ, তন্তোজী প্রাণী এবং উদ্ভিজ্জ ও প্রাণীভোজী মানব দেহে ঐগুলি অতি ক্ষুদ্র মাত্রায় প্রবিষ্ট হইয়া পরীক্ষায় প্রকাশিত হইয়াছে। যতদিন না উহাদের ক্রিয়াসিদ্ধ ফল বা উপকারিতা গবেষণায় স্থিরীকৃত হইতেছে ততদিন উহাদের বিষয়ে ভাবনা না করিলে বিশেষ ক্ষতি বৃদ্ধি হইবে না। কারণ বিষ অতি ক্ষুদ্র মাত্রায় অনেক স্থলে অমৃতোপম ফল দান করে।

পুষ্টিবিজ্ঞান মতে প্রথমোক্ত সকল উপাদান গুলিই দেহ রক্ষার্থে প্রয়োজন কিন্তু উহাদের পরিমাণ নির্ধারণ করিয়া উপযুক্ত আহার নির্বাচন করা কার্যতঃ অসম্ভব। সাধারণতঃ দেহে কোন একটা লবণজাতীয় উপাদানের থাকতি হইলে স্বভাবের প্রেরণায় উহা, যে উদ্ভিজ্জ বা প্রাণীজ খাদ্য আছে, তাহা ভোজন করিবার প্রবল স্পৃহা হয়। এইজন্ত পক্ষীগণ ভূমিসংলগ্ন বিবিধ লবণঘটিত জল পান করে—পারাবত ঘরের বা পথের চূণ খুঁটিয়া খায়। গর্ভিণী রমণীর দৃষ্ট মৃত্তিকা ও লবণাক্ত খাদ্য খাইবার প্রবল ইচ্ছা হয়।

সার ম্যাকক্যারিসন বলেন ঐ কারণে কোন কোন দেশের নরনারীগণ খাদ্যোপযোগী মৃত্তিকা বা লবণাক্ত মৃত্তিকা আহার করে এবং তাহাদের গৃহপালিত জন্তুদের উহা খাইতে দেয়। কাস্মীর দেশে

তিনটি প্রসিদ্ধ অস্থিরোগআরোগ্যকর স্থানীয় ঔষধ বহুদিন যাবত প্রচলিত আছে। উহার একটির প্রধান উপাদান বারমুলা নগরের মুস্তিকা। রাসায়নিক পরীক্ষায় উহাতে চূণ ও ফসফরাস মিশ্রিত লবণ (Calcium phosphate) শতকরা ১৬, লৌহ ও অক্সিজেন মিশ্রিত লবণ ১২ এবং অ্যালিউমিনাম ও বালুকা মিশ্রিত পদার্থ ৪১ পাওয়া গিয়াছে।

পূর্বোক্ত কারণে আমাদের, মধ্যে মধ্যে, কোন একটা আহারীয় দ্রব্য বিশেষতঃ তরকারী খাইবার প্রবল ইচ্ছা হয় কিন্তু উহা দ্বারা অভাব পূরণ করা অসাধারণ ব্যবস্থা। যাহাতে ব্যক্তিগত প্রয়োজনমত বিভিন্ন লবণজাতীয় খাদ্য নির্বাচনে সম্যক সহায়তা হইতে পারে সেইজন্ত উহাদের উপকারিতা বা কার্যকারিতার বিষয় নিয়ে সংক্ষেপে বর্ণিত হইল।

ক্যালিসিয়াম।

পরীক্ষায় প্রকাশিত হইয়াছে যে দুধ, কিসমিস, চিংড়ীমাছ, চুনোমাছ, অতি ক্ষুদ্র রুই ও মিরগেল মাছ, পুঁই, নটে, ডেকো শাক এবং অল্প আহার্য উদ্ভিজ্জের কচি পাতায় ও নরম ডাঁটায় অধিক মাত্রায় সহজপাচ্য ক্যালিসিয়াম আছে। ইহা সিম, ডাল ও ডিমে অধিক মাত্রায় আছে কিন্তু ঐগুলি তত সহজপাচ্য নয়। অল্প আহারীয় দ্রব্যের মধ্যে রসুনে সর্বাধিক, শতকরা ৩.০৩, তিলে ১.৪৫, জোয়ানে ১.৪২, কাঁকড়ায় ১.৩৭, জীরাতে ১.০৮। অপর খাদ্যে শেবোক্ত সংখ্যার অনেক নিম্নে আছে। মাছ মাংস বা তরকারী সিদ্ধ করিয়া জল ফেলিয়া দিলে উহাতে উক্ত লবণের অপচয় ঘটে কিন্তু জল না ফেলিয়া ঝোল করিলে উহা রক্ষিত হয়। এইজন্ত মার্কিং-

দেশের একটা প্রদেশে বাহাতে লবণের সহিত কিছু চূণ মিশান হয়, তাহা আইনের দ্বারা বাধ্য করা হইয়াছে। ..

এই সম্বন্ধে ডাঃ সিসিল ওয়েব জনশন একটা নূতন তথ্যের অবতারণা করিয়াছেন। তিনি বলেন, সহরবাসীগণ সাধারণতঃ অল্প রৌদ্রসেবন করিতে পায় বলিয়া, তাহাদের দেহে ক্যালসিয়ামের পরিমাণ পল্লীবাসীদের অপেক্ষা অল্প থাকে এবং ঐরূপ অবস্থায় বংশবংশানুক্রমে তাহারা থাকিতে অভ্যস্ত হয় বলিয়া অন্য দোষের মধ্যে তাহাদের উচ্চতা ক্রমে কমিয়া আসে কারণ চূণ অস্থি গঠনের একটা অতি প্রয়োজনীয় উপাদান।

দেহে চূণ শতকরা দুই ভাগ আছে। ফসফরাস, লোহা ও চূণ এই তিনটা দেহের অন্যতম প্রধান কার্যকরী এবং উপকারী লবণ-জাতীয় উপাদান। চূণ ঘটিত আহার্যের প্রধান কাজ অস্থি ও দন্ত নির্মাণ ও দৃঢ়ীকরণ, মাংসপেশী ও স্নায়বিক ক্রিয়ার পরিচালন এবং দেহে অপর লবণের এবং স্নেহ উপাদানের ক্রিয়া নিয়ন্ত্রণ।

এই লবণের বিশেষত্ব—যখন খাদ্যে উহার অল্পতা ঘটে, তখন উহা অস্থি হইতে আবশ্যিক মত গৃহীত হয়। ইহার অধিক অভাবে রিকেট (বাল্যস্থি গ্রহ), বিকলাঙ্গ প্রভৃতি দোষ বা রোগ উৎপন্ন হয়। ইহা হৃৎপিণ্ডের পেশী সঙ্কুচিত এবং তদ্বারা উহার ক্রিয়া সম্যক পরিচালিত করে। এই যাদুকর পদার্থ বিনা হৃৎস্পন্দন ও হৃৎপিণ্ডের অন্য ক্রিয়া সম্পন্ন হইতে পারে না। ইহার অভাবে উপরোক্ত দোষগুলি ব্যতীত শিশুদের দাঁত শীঘ্র বাহির হয় না এবং দেহ সর্দিকাসিগ্রবণ হয়। দেহে রক্তপাত হইলে রক্তে চূণ থাকে বলিয়া উহা জমাট বাঁধে এবং সেইজন্য অধিক রক্তস্রাব সাধারণতঃ নিবারিত হয়।

আমাদের প্রচলিত খাদ্যের চূণের অভাব পান সেবনে কতকাংশে মিটে।

ফস্ফরাস ।

ইহা পুষ্টি বিধান, অস্থি সংগঠন, রক্তের কার্য ও প্রস্রাবের অল্প রক্ষা এবং শর্করা ও স্নেহজাতীয় খাদ্যের পরিপোষণে সহায়তা করে। ইহার অভাবে মস্তিষ্ক ও স্নায়ুশক্তি ক্ষয় এবং অস্থিপোষণের ব্যাঘাত হয়।

পুষ্টিতত্ত্ববিদ সারু ম্যাকক্যারিসন লিখিয়াছেন, ফসফরাস প্রতি জীব কোষে আছে। উহা বিহনে জীবকোষের বহলীকরণ বা সংখ্যাবৃদ্ধি (multiplication) এবং শরীরের সম্যক পরিপোষণ ক্রিয়া সংঘটিত হয় না। রক্তেরও উহা একটা অত্যন্ত প্রয়োজনীয় উপাদান। সেইজন্য ক্যালসিয়াম বা চূণ ঘটিত এবং ফসফরাসবহুল আহার্য উপযুক্ত পরিমাণে দেহে গৃহীত হওয়া আবশ্যিক। একের আধিক্যে বা অপরের অল্পতায় অস্থি ও দন্তের পরিপোষণের ব্যাঘাত হয়। সমগ্র মানবদেহে গড়ে প্রায় ২ পাউণ্ড ফসফরাস আছে, ইহা স্বতন্ত্রভাবে সেবনে ২০০ জনের মৃত্যু ঘটতে পারে। বিষ অতি ক্ষুদ্র মাত্রায় উপকার করে। এইজন্য জীবদেহে বাহাতে বিষক্রিয়া ঘটতে না পারে প্রাকৃতিক বিধানে আহার উদ্ভিজে উহা অতি অল্প মাত্রায় থাকে। উহা প্রধানতঃ ডাট আখরোট, পেস্তা, বাদাম, তিল, চীনাবাদাম, নারিকেল শস্ত, তিল, মসিন ধনে, ক্ষীর, ছানা, জিরা ও মাছে অল্প খাদ্য অপেক্ষা কিছু বেশী মাত্রা আছে। পাউন্ডটির খামি বা যবের সিটিতে শর্করাধিক ১'৪১, সরিষা ০'৭০, মাছ ০'৪১।

লৌহ ।

ইহা রক্তের অতি প্রয়োজনীয় উপাদান। খাদ্যদ্রব্য ভক্ষণ (Oxidization) ক্রিয়ায় ইহা বিশেষ সহায়তা করে। ইহার অভাবে বা অল্পতায় দেহে রক্তাৱতা ঘটে বা বর্ণ ফ্যাকা হয় এবং রক্তের অল্পজান গ্রহণ করিবার শক্তি কমে তজ্জন্ত দেহ দুর্বল

হয়। লোহ ঘটিত খাদ্য সেবনে রক্তের লোহিত কর্ণিকার বৃদ্ধি হয়। ইহা পুরুষের অপেক্ষা রমণীগণের এবং বর্দ্ধনশীল শিশুদের অধিক প্রয়োজন। যদি খাণ্ডে ইহা কম হয় রক্তের বিকৃতি জন্মে এবং জীবন প্রদীপ উত্তমরূপে জলে না।

ইহা প্রধানতঃ বাজরা, চাল, গুড় সিদ্ধাড়া, গম, চিঁড়া, অড়হর ডাল, ছোলা, কচি ছোলা শাক, কচি পালং, পুদিনা, নটে, ডেকো ও ধনে শাক, বিলাতী ক্রেস বা হালিম শাক, লাল শাক, কচি নিমপাতা, সিম, তিল, পিঁয়াজকলি, হিং, সরিষা, মরিচ, ধনে, জোয়ান, মেথি, হলুদ, পোস্ত, ঘড়ার খেজুর, কাঁচা আঁব, কিসমিস, তেঁতুল, করমচা, কাঁকড়া, গুড় এবং পাঁউরুটির খামিতে (Dried yeast) অত্র খাণ্ডাপেক্ষা অধিক আছে।

লোহ, ফসফরাস ও চূণ প্রায় সকল প্রকার খাণ্ডে কিছু না কিছু আছে। অত্যাশ্রয় প্রথম শ্রেণীর লবণজাতীয় উপাদান যথা গন্ধক, সোডা, পটাশ, ম্যাগনেসিয়া ইত্যাদি স্বতন্ত্রভাবে বিবিধ রোগ নিবারণার্থ ঔষধ হিসাবে ব্যবহৃত হয়। উহা কোন খাণ্ডে কত পরিমাণে আছে, উহার দ্বারা কি উপকার বা দেহের কোন কার্য সম্পাদিত হয়, অভাবে কি দোষ বা রোগ হয় তাহা জানা নাই। তবে উহাদের প্রত্যেকটি কোন খাণ্ডে আছে যাহা পরবর্তী পৃষ্ঠায় দেওয়া হইল তাহা জানা থাকিলে স্বতন্ত্র লবণঘটিত ঔষধ সেবন প্রয়োজন হইবে না অর্থাৎ যে রোগে উপরোক্ত যে লবণ স্বতন্ত্রভাবে ব্যবস্থিত হয় সে রোগে সেই লবণঘটিত খাণ্ড সেবনে অধিক উপকার সম্ভবপর। যথা চর্মরোগে গন্ধক ব্যবস্থিত হয়, উহার পরিবর্তে গন্ধকবহুল খাণ্ড পৌষন বাঞ্ছনীয়।

অনেক পুষ্টিবিজ্ঞানবিদগণের মতে কোন প্রকার লবণঘটিত পদার্থ কৃত্রিমভাবে স্বতন্ত্র সেবন সাধারণতঃ অনিষ্টকর। কারণ উহা দেহে

সম্যকভাবে শোষিত হয় না, বিভিন্ন বস্ত্রে কিছু না কিছু সঞ্চিত হইয়া রোগের সৃষ্টি করে।

এই জন্য উদ্ভিজ্জাদি খাদ্যদ্রব্যের মধ্য দিয়া একাধিক লবণঘটিত পদার্থ বৌগিকভাবে সেবনই সকল দিকে সুবিধাজনক। উহা দেহে সহজে শোষিত হয় এবং কোন অনিষ্ট ঘটে না।

গম্বক।

মুলা, বাধাকপি, পিঁয়াজ, ডিম, টাটকা গুঁটি, কিসমিস ও পালং শাক।

ম্যাগনেসিয়া।

গুঁটিধারী উদ্ভিজ্জ, মুলা, পিঁয়াজ, ফুলকপি, লেটুস, আঙ্গুর, কিসমিস ও আলু। ইহা অতি সূক্ষ্ম পরিমাণে মানব ও উদ্ভিদ দেহে থাকে।

পটাসিয়াম।

লেটুস, সিম, টাটকা গুঁটি, বিলাতীবেগুন ও আলুতে বেশী; মাছ, মাংস, ছূধ, ডিম ও গমে অল্প।

সোডিয়াম।

পালং শাক, মুলা, ক্যারট, লেটুস, আলু, বাধাকপি, ডুমুর, গম ও বিলাতী বেগুনে বেশী। বিস্কুটে সর্বাধিক শতকরা ১০ ভাগ, ইহাতে সোডা স্বতন্ত্র ভাবে মিশান হয় স্নাতরাং উহা রোগের পথ্য হিসাবে ব্যবহার্য নচেৎ সূক্ষ্ম ব্যক্তি যদি উহা দীর্ঘকাল অধিক পরিমাণে আহার করে তাহা হইলে তাহার হজম শক্তি দুর্বল হইতে পারে।

দস্তা।

পালং শাক, পিঁয়াজ, লেবুর রস, মুলা, ক্যারট, শস্ত্রবীজ বিশেষতঃ গুঁটিধারী উদ্ভিজ্জবীজ ইত্যাদিতে অতি সূক্ষ্ম পরিমাণে আছে।

গ্যাপ্রানিজ।

পান, মানকচু ও পটোল। মানকচুতে সর্বাধিক।

তাম্র।

তাল, পটোল, কাঁচকলা ও উচ্ছে, শেষোক্ততে সব চেয়ে বেশী।

ক্লোরিণ।

ইহা রক্তের বিভিন্ন উপাদানগুলির সুস্থির সমাবেশ এবং পাকাশয়ের হাইড্রোক্লোরিণ নামক বিশিষ্ট পাচক রস সৃজনে সহায়তা করে।

কলা, সেলারি, খেজুর, পালং শাক, টোম্যাটো, আনারস, চিনাবাদাম এবং সবুজ পাতায় বা শাকে আছে।

আইয়োডিন।

ইহা চর্বি ও চূর্ণ ঘটিত লবণ (Calcium) শরীরে গৃহীত হইতে সহায়তা করে। যে যে খাঙ্গে ইহা আছে এবং অভাবে কি দোষ জন্মে তাহা পূর্বে বলা হইয়াছে। আসেনিক, অ্যালিউমিনাম ও লিথিয়াম কোন কোন খাঙ্গে আছে তাহা জানা যায় নাই।

সবগুলি লবণঘটিত উপাদান সব খাঙ্গে নাই—অল্প বিস্তারিত বিভিন্ন খাঙ্গে আছে। সুতরাং শরীররক্ষার্থে মিশ্রাহার প্রয়োজন। খাদ্যশস্ত্রে মোট লবণজাতীয় উপাদান অতি অল্প, তাতে শতকরা ০.৩, গম ও বার্লি, ১.৫। এইজন্য ঐ সকল খাদ্য বিশেষতঃ কলে ভাতা শস্তাদির সহিত অল্প লবণ-বহুল আহাৰ্য্য সেবন নিত্য প্রয়োজন। অত্যাধিক প্রচলিত খাণ্ডের নবুগ জাতীয় উপাদানের শতকরা মোট পরিমাণ নিম্নে উক্ত হইল।

ডালে গড়ে প্রায় ৩, অড়হর ডালে সর্বাধিক ৩.৬। শাকের মধ্যে ছোলা শাকে সব চেয়ে বেশী ৩.৫, নিম পাতা ও লাল শাক ৩.৪,

পালং শাক ১'৫। তরকারীর মধ্যে ওল ১'৬, কাঁটাল বীচি ১'৫, মিঃ ১'৪ ও ফুলকপি ১'৪।

ফলের মধ্যে তেঁতুল ২'৯, কিসমিস ২, কৎবেল ১'৯। তৈল ৫ বাদাম জাতীয় খাওয়ার মধ্যে তিল ৫'২, সরিষা ৪'২, পেস্তা ২'৮, বাদাম ২'৯ ও চিনের বাদাম ১'৯। দুধে অতি অল্প কিন্তু উপযুক্ত পরিমাণে আছে। সন্দেশ, ছানা ও খোয়াক্ষিরে প্রচুর পরিমাণ আছে। অল্প আমিষ খাওয়ার মধ্যে কাঁকড়ায় সর্বাধিক ৩'২। মাছের মধ্যে রুই মাছে সর্বাধিক ১'৪২।

মসলার মধ্যে হিং ও জোয়ানে সর্বাধিক ৭, শুক লঙ্কা ৬, জিরা ৫'৮, দালচিনি ৫'৪, লবঙ্গ ৫'২, মরিচ ৪, হলুদ ৩'৫, মেথি ৩।

শস্ত্রাদি কাঁচা আহারীয় দ্রব্যের উপরিভাগ বা খোসায় লবণ ঘটিত উপাদান অধিক থাকে। এই জন্ত তরকারীর খোসা ফেলিয়া রন্ধন করিলে উহার অনেক অপচয় হয়। ভাতের ফেন গালাইলে উক্ত পদার্থ অনেক বাহির হইয়া যায়, এ বিষয় অত্যন্ত সর্বিশেষ আলোচিত হইয়াছে।

জল ও বায়ু।

অত্যন্ত আহাৰ্য্য দ্রব্যের জ্বায় শরীর পোষণ ও রক্ষণার্থ এই দুইট উক্ত শ্রেণীভুক্ত। এই বিষয় এই পুস্তকের তৃতীয় পর্য্যায়ের পঞ্চমহাত্ত তত্ত্বাধ্যায়ে সর্বিশেষ বর্ণিত হইবে।

চতুর্থ অধ্যায়

—:×:—

আহার বিজ্ঞান ।

ভিটামিন বা খাদ্যপ্রাণ ।

পূর্ব অধ্যায়ে বর্ণিত খাদ্যের বিভিন্ন জাতীয় উপাদানগুলি ব্যতীত আরও একজাতীয় বিশিষ্ট অপরিহার্য উপাদান আছে, যাহার অস্তিত্বে বা নাঅস্তিত্বে, স্বাস্থ্য অস্বাভাবিক বা প্রতিকূলভাবে প্রভাবিত হয়। উহাকে ভিটামিন বা খাদ্যপ্রাণ বলা হইয়া থাকে ।

কিন্তু উহা যে ঠিক কি পদার্থ তাহা নিরূপিত হয় নাই। কেবল মাত্র ইহা জানা গিয়াছে যে, খাদ্যে এমন কয়েকপ্রকার বিশিষ্ট শক্তি বা বীৰ্য্য আছে যদ্বারা পরিপোষণক্রিয়া স্বাভাবিকরূপে সম্পন্ন হয় এবং যাহাদের অভাবে যথেষ্ট নির্দোষ খাদ্য বিধিযুক্ত আহার করিলেও শরীর অসুস্থ হয় এবং দেহে রোগ জন্মে ।

শস্ত্র ও অস্ত্র উদ্ভিজ্জাদিতে বিশেষতঃ কচি শাক পাতায় ভিটামিন ভরপুর থাকে কিন্তু রন্ধনাদি আহার প্রস্তুত প্রণালীর দোষে উহার অনেক অপচয় হয়। ইহা আধুনিক আহার বিলাসিতার কুফল ।

প্রসিদ্ধ পুষ্টিতত্ত্ববিদ সার রবার্ট ম্যাকক্যারিসন বলিয়াছেন, এক একটা ভিটামিন, ভিন্ন ভিন্ন শরীর যন্ত্রাদির ক্রিয়ার সহায়তা করে যথা—

ভিটামিন এ—চক্ষু, ফুসফুস, পাকায়ন ও অস্ত্রায়ন ।

বি—মস্তিষ্ক, হৃদয়, মাংস বা মাংসপেশী, আমাশয় ও
অস্ত্রের পেশী ।

সি—রক্ত ।

ডি—দন্ত ও অস্থি ।

সকল ভিটামিনই প্রাণীজ বা উদ্ভিজ্জ-খাদ্যের মধ্য দিয়া জীব শরীরে গৃহীত হয়। ভিটামিন ডি সূর্য্যকিরণ হইতে সাক্ষাৎ ভাবেও গৃহীত হয়। আবার খাদ্যের বর্ণানুসারে ভিটামিনগুলির পার্থক্য নির্দেশিত হইয়াছে যথা—

ভিটামিন এ—হরিদ্রা।

জন্ডর চর্বি, দুধ, মাখন ও ঘৃত বিশেষতঃ গব্য ঘৃত ও মাখন, ডিমের পীতাংশ, মাছের তেল, ক্যারট, টোম্যাটো, মিষ্ট আলু, কলা এবং অপর হরিদ্রাবর্ণের তরিতরকারী।

ভিটামিন বি ও ই—পাটকিলে।

চাল, গম, বালি, ওট, রেজি, ছোলা, বাজরা ইত্যাদি।

ভিটামিন সি—সবুজ।

সকল সবুজ শাক ও তরিতরকারী যথা :—পালং ও অত্র শাক, বাঁধাকপি, লেটুস, মূলা, শালগম, বাঁশের কঁোড় ইত্যাদি।

প্রত্যেক ভিটামিন স্বতন্ত্রভাবে ক্রিয়া করে না। সকলগুলি এক-যোগে দেহের পুষ্টি সাধনাদি করে। উদ্ভিজ্জের পাতার উপর সূর্য্যকিরণ সম্পাতে, রাসায়নিক ক্রিয়ার ফলে, বিভিন্ন ভিটামিনগুলি উহাদের দেহে সঞ্চিত হয়। কিন্তু জন্তুদের দেহে ডি ভিটামিন ব্যতীত অপরগুলি সাক্ষাৎভাবে গৃহীত হয় না, তাহারা উদ্ভিজ্জাদি আহার করিয়া উহা পরোক্ষভাবে গ্রহণ করে। উহা দেহ অভ্যন্তরস্থ বিভিন্ন যন্ত্রে বিশেষতঃ যকৃতে সঞ্চিত হয়।

পুষ্টিতত্ত্ববিদ পণ্ডিতগণ মানব ও জন্তুদেহে ভিটামিন সম্বন্ধে পরীক্ষা করিয়া উহাদের কার্যকারিতা এবং অভাবে কি ক্ষতি, দোষ বা রোগ জন্মে, উহা উপযুক্ত মাত্রায় গ্রহণ করিলে স্বাস্থ্যের কি উপকার হয়, কোন ভিটামিন কি পরিমাণে বিভিন্ন খাদ্যদ্রব্যে আছে, কিসে উহা নষ্ট হয় ইত্যাদি নির্দ্ধারিত ও স্থিরীকৃত করিয়াছেন।

ভিটামিন সাধারণতঃ সূর্য্যকিরণপক্ক ফলে, টাটকা কচি শাক, দুগ্ধ প্রভৃতিতে অধিক থাকে। এই সম্বন্ধে ইহা বিশেষ উল্লেখযোগ্য, • জমিতে ভাল সার না থাকিলে তদুৎপন্ন উদ্ভিজে ভিটামিন কম থাকে। আজকাল বিলাত, মার্কিং ও অন্ত্র পাশ্চাত্য দেশে, ভিটামিনের অভাব পূরণার্থে কতকগুলি প্রয়োজনীয় ভিটামিন স্বতন্ত্রভাবে সেবনের জন্য উহা ট্যাবলেট আকারে প্রস্তুত করিবার একাধিক স্ফূৰ্ণ কারখানা প্রতিষ্ঠিত হইয়াছে। এখনকার অনেক প্রচলিত ঔষধ ও সংরক্ষিত খাদ্যে ভিটামিন এ, বি ও ডি মিশ্রিত করা হইতেছে। সাদা ময়দার রুটিতে ভিটামিন বি এর অভাব ঐ ট্যাবলেট মোচন করিতেছে।

সম্প্রতি সংবাদ পত্রে প্রকাশিত হইয়াছে যে বিলাতে কৃত্রিম ভিটামিন সি ট্যাবলেটও প্রচুর পরিমাণে উৎপাদন করিবার জন্য স্ফূৰ্ণ রাসায়নিক কৰ্মশালা নির্মিত হইয়াছে। উদ্দেশ্য—ইহা দ্বারা বর্তমান যুদ্ধের সময় সে দেশের সবুজ তরিতরকারী ও ফলের অভাব মিটিবে। সৈনিকদিগের জন্য এই ট্যাবলেট প্রচুর পরিমাণে সংরক্ষিত হইয়াছে। প্রতি ট্যাবলেটে এই ভিটামিন প্রায় দুইটা লেবুর সমতুল্য। অধুনা বিলাতের হাঁসপাউতালেও ইহা ব্যবহৃত হইতেছে। বিগত শতাব্দীতে দীর্ঘ সমুদ্র যাত্রার এবং যুদ্ধকালে লেবু ও তাজা তরিতরকারীর অভাবে সমুদ্রযাত্রী ও সৈনিকদের মধ্যে অনেকে ঐ ভিটামিন অভাবে মারা পড়িয়াছিল।

গত অ্যাবেসিনিয়া সমরে ইটালীয় সৈনিকদের মধ্যে একজনও ক্ষাতি রোগে মরে নাই। কারণ তাহাদের প্রত্যেককে প্রতিদিন অন্ততঃ একটা লেবু আহার করিতে দিবার ব্যবস্থা ছিল।

নিম্নলিখিত খাদ্যে ভিটামিন মোটেই নাই :—

উদ্ভিজ্জ তৈল বা উদ্ভিজ্জ ঘৃত (Vegetable ghee), কড়াপাকের ঘৃত। কলের ছাঁটা চাল ও সাদা ময়দা বা উহা হইতে প্রস্তুত ভাত,

কুটি, লুচি, পাউরুটি এবং দেশী নোনতা খাবার। দুইবার সিদ্ধ অথবা অধিক তাপে সিদ্ধ দুধ। কলের সাদা চিনি এবং মিসরি, ক্ষীর, রাবড়ি, সন্দেশ, রসগোল্লা, বেগম, ছাঁতু, পালো, সাগু, চা, কফি, শুকশস্ত্র বা শটি এবং অধিক ক্ষারবহুল খাদ্য। বহুক্ষণ অনাবৃত পাত্রে সিদ্ধ খাদ্য, বাসি বা শুষ্ক খাদ্য ও ব্যঞ্জন। সিদ্ধ ফল, ফলের সিরাপ, মোরবা এবং টিনে সংরক্ষিত খাদ্য। সাধারণতঃ এইগুলি বর্জন করিলে ভিটামিন বিষয়ে ব্যতিব্যস্ত হইতে হইবে না। তবে ভিটামিনের কার্যকারিতা জানা থাকিলে দোষ বা রোগ নিবারণার্থে উপযুক্ত আহার নির্বাচন করিবার কিস্তি উহার কৃত্রিম প্রকরণ স্বতন্ত্রভাবে সেবন করিবার সুবিধা হইবে। এই জন্ত প্রচলিত বিভিন্ন খাদ্যে কোন ভিটামিন কি পরিমাণে আছে তাহা এই অধ্যায়ের শেষে দেওয়া হইয়াছে।

ভিটামিন—এ।

ইহা শরীরের বৃদ্ধিসাধক ও ক্ষয়পূরক এবং যক্ষ্মা, টাইফয়েড, নিউমোনিয়া প্রভৃতি রোগ প্রতিষেধক।

ইহার অভাবে বা অল্পতায় দেহের বৃদ্ধি স্থগিত হয়, অক্ষুধা এবং চক্ষু, ফুসফুস ও মূত্রযন্ত্র প্রভৃতির রোগ জন্মে। স্ত্রীলোকের সন্তান উৎপাদিকাশক্তি লোপ পায়। উদরাময়, আমাশা, শোথ, পাণ্ডুরী ও রাত্র্যন্ধতা রোগ জন্মে এবং শরীরের ব্যাধিপ্রতিষেধক শক্তি কমে। ইহা অনেকটা তাপসহ, অল্প তাপে নষ্ট হয় না।

ইহা হালিবাট তেলে (বিলাতী মৎস্ত বিশেষের তেলে) অত্যধিক পরিমাণে আছে। ইহার পর কডলিভার তেলে অধিক পরিমাণে আছে। সম্প্রতি বেঙ্গল কেমিক্যাল লেবোরেটোরির পুরীক্ষার ফলে প্রমাণিত হইয়াছে যে আমাদের দেশের ভেটকি, চিতল, মিরগেল, রোহিত, ইলিস প্রভৃতি মৎস্তের যকৃতের তেলে ঐ ভিটামিন কডলিভার তেল অপেক্ষা

অনেক অধিক পরিমাণে থাকে। ইহা কাঁকড়া; হাঁসের ও মুরগীর ডিমে বেশ আছে। মাংসে নাই বলিলে চলে। দুগ্ধ বিশেষতঃ কাঁচা দুগ্ধ, মাখম ও দধিতে উপরোক্ত দ্রব্য অপেক্ষা অনেক অল্প কিন্তু উপযুক্ত পরিমাণে আছে। পেঁপে, কিসমিস, বিলাতী গাব ও নাসপাতিতে প্রায় অল্প সমুদয় ফলাপেক্ষা অধিক আছে।

ম্যাক্যারিসন সাহেব বলিয়াছেন—মাখমে দুগ্ধের অধিকাংশ “এ” ভিটামিন থাকে কিন্তু উহাতে দুগ্ধের ভিটামিন “বি” কিম্বা “সি” কিছু মাত্র থাকে না এবং অতি অল্প “ডি” থাকে। হলুদে মাখমে সাদা মাখম অপেক্ষা “এ” ভিটামিন অধিক থাকে। কেহ কেহ বলেন ছাগ ও মেঘ দুগ্ধে উহা গোদুগ্ধ অপেক্ষা সমধিক পরিমাণে থাকে। জন্তুদের খাত্তের প্রকৃতি অনুসারে ভিটামিনের ইতর বিশেষ হয়।

ভিটামিন “এ” শস্ত্রবীজের মধ্যে বাজরা, ছোলা, ভুট্টা, টেঁকিছাটা চাল, ও গমে অল্প পরিমাণে আছে। উহাদের মধ্যে বাজরা ও গমে কিছু বেশী থাকে। অপরাপর শস্ত্রবীজে নামমাত্র আছে বা নাই। ডাল কড়াইয়ে উপরোক্ত খাদ্য অপেক্ষা অনেক বেশী থাকে। সকল উদ্ভিজ্জ খাত্তের মধ্যে শাক পাতা ও তরিতরকারীতে বিশেষতঃ বাঁধাকপি, পালং শাক, লাল শাক, ক্যারট ও উহার পাতায়, কচি নিম পাতায়, মেথি, রাঁধুনি, লেটুস, সেলারি, পালং ও ছোলা শাকে অত্যধিক পরিমাণ আছে। পাণে এবং সমুদ্র জল জাত উদ্ভিজ্জে বেশী আছে। সকল হরিদ্রা বা রক্ত-হরিদ্রা বর্ণের তরকারীতে ভিটামিন “এ” সাদা বর্ণের তরকারী অপেক্ষা অধিক আছে। আবার এই সকল মূলজ উদ্ভিজ্জের কাণ্ড অপেক্ষা সবুজ প্লাম উহা অধিক থাকে।

• • ভিটামিন—বি।

ইহা দুই শ্রেণীভুক্ত :—বি (১) এবং বি (২)। বি (১) বেরিবেরি, প্রতিষেধক ও আরোগ্যকর এবং স্নায়ুর ক্ষীতি নিবারক।

ভিটামিন—বি (১)

ইহা হৃৎপিণ্ড, যকৃৎ, পরিপাকযন্ত্র, মূত্রস্থলী, মাংসপেশী এবং স্নায়ুমণ্ডলকে সুস্থ ও সবল রাখিতে, দেহের বৃদ্ধি ও ক্ষয়পূরণ, ক্ষুধাবৃদ্ধি ও কোষ্ঠকাঠিন্য নিবারণ, শরীরের দূষিত পদার্থ নিষ্কাশন এবং পরিপাক শক্তি বর্দ্ধিত করিতে নিতান্ত প্রয়োজন। খাণ্ডের খেতসার \ শর্করা জাতীয় উপাদান পরিপাক করিতে এই ভিটামিনের বিশেষ প্রভাব আছে। ইহা ছাড়া পাকস্থলী ও অন্ত্রের ক্ষত এই ভিটামিনযুক্ত খাণ্ডের আহারে আরোগ্য হয়।

ইহার অভাবে ক্ষুধা কমে, পাকস্থলী ও অন্ত্রের দুর্বলতাবশতঃ পাচক রস সম্যক নির্গত হয় না, ফলে পরিপাকশক্তি ও হৃৎস্পন্দন হ্রাস পায়, খাণ্ড বিশ্বাদ বোধ ও অখাণ্ডে রুচি হয়, অক্ষুধা, অজীর্ণজনিত দাস্ত, পেটব্যথা বা কোষ্ঠকাঠিন্য জন্মে, পেশীসমূহ দুর্বল বোধ হয়, পাকাশয়ে অধিকক্ষণ অপাক আহাৰ্য্য থাকা প্রযুক্ত উহা সঙ্কুচিত না হইয়া প্রসারিত হয় যাহাতে নানা দোষ জন্মে, কার্য্যে উৎসাহ থাকে না, রোগ প্রতিবেধক শক্তি কমে, শারীরিক বৃদ্ধি কমে এবং বেরিবেরি ইত্যাদি রোগ জন্মে।

গর্ভাবস্থায় এই ভিটামিনের চাহিদা অধিক সেইজন্য যদি প্রসূতির খাণ্ডে উহার অভাব হয়, মাতা ও সন্তান উভয়ই বেরিবেরি রোগাক্রান্ত হইতে পারে, অনেকক্ষেত্রে উহা হইতে দেখা গিয়াছে। অল্পাঙ্ক পদার্থ অধিক উত্তাপে রন্ধন করিলে এই ভিটামিন নষ্ট হয় না কিন্তু ক্ষারবহুল পদার্থ রন্ধনে উহা অনেক নষ্ট হয়। সাধারণ রন্ধনে অল্পই নষ্ট হয়।

দেহ পরিপোষণে সকল ভিটামিন অপেক্ষা এই ভিটামিন ও ভিটামিন বি(২) এর প্রয়োজনীয়তা সর্বাধিক। ইহা পালং শাক, টাডল ও বিলাতী বেগুণে সর্বাধিক পরিমাণে আছে, পোস্ততে খুব বেশী পরিমাণে

ভিটামিন বা খাদ্যপ্রাণ

থাকে স্ততরাং বেরিবেরি রোগে ঐগুলি উৎকৃষ্ট খাদ্য; তবে উপযুক্ত হজমশক্তি থাকা আবশ্যিক। ইহা অল্প খাদ্য অপেক্ষা শস্ত্রবীজ বিশেষভাবে সমধিক পরিমাণে আছে। উহাদের মধ্যে ওটমিলে সর্বাধিক এবং চালে সর্বাপেক্ষা কম। যব ও বাজরাতে চাল অপেক্ষা অনেক বেশি আছে। আবার কলের চালে বা ময়দায় ভিটামিন বি (১) বি (২) কিছু নাই বলিলে চলে।

শাকপাতার মধ্যে লেটুস, পালং, মেথি ও লাল শাকে শস্ত্রবীজ অপেক্ষা অনেক অল্প পরিমাণে আছে। অপর উদ্ভিজ্জখাদ্যে কিংবা অধিক পরিমাণ আছে তন্মধ্যে ফুলকপি, বেগুন, হাতিচোক, ক্যারট চিনাবাদাম, ফ্রেশ সিম, ট্যাডস, রসুন, কাঁচকলা, মূলা, বিটপালং বিলাতী বেগুন, বাঁধাকপি, কড়াইগুঁটি, শালগম, পিঁয়াজ, আলু ও ওল উল্লেখযোগ্য। ইহাদের মধ্যে চিনাবাদাম ও ফুলকপিতে সর্বাধিক। ফলের মধ্যে অল্প পরিমাণে কমলালেবু, গ্রেপফ্রুট, খেজুর আপেল, কলা, শসা, বাদাম, আখরোট, কুল ও কিসমিসে আছে।

প্রাণীজ আমিষ খাদ্যের মধ্যে মাংস, চিংড়ীমাছ, দই ও মাখনতোলা দুধের গুঁড়ায় কিছু পরিমাণ আছে। মসলায় এই ভিটামিন ও বি (২) মোটেই নাই।

. ভিটামিন—বি (২)

ইহা মাত্র নিম্নোক্ত কতকগুলি খাদ্যে আছে বলিয়া প্রকাশিত হইয়াছে। অপর খাদ্য দ্রব্যাদিতে মোটেই নাই বা লেশ মাত্র আছে। ইহা তাপসহ, রন্ধনে নষ্ট হয় না।

অড়হর ও ছোলার ডাল, মিঠে আলু, গোল আলু, কাঁচকলা, ওল, সয়াবিন, ধনে শাক, গরুর দুধ এবং শুষ্ক মাখনতোলা গুঁড়া দুধে

আছে। শেবোক্ত খাদ্যে সর্বোচ্চ। গম, মস্তুরডাল, পালংশাক, ট্যাঁড়স, বাদাম ও খেজুরে কিছু বেশী পরিমাণে আছে।

স্বাস্থ্য, পুষ্টি ও সর্বাঙ্গীণ সুস্থতা লাভের জন্য ভিটামিন বি (১) এর তায় এই ভিটামিনও অতি প্রয়োজনীয়। ইহা একপ্রকার মারাত্মক চর্ম রোগের (Scurvy) প্রতিষেধক। জীবনীশক্তির বৃদ্ধি ও সর্বাঙ্গীণ সুস্থতা ইহার উপর যথেষ্ট পরিমাণে নির্ভর করে।

ইহার অভাবে শরীরের বৃদ্ধি স্থগিত হয় এবং ওজন হ্রাস হয়, উপরোক্ত চর্মরোগ জন্মে, আমাশয় প্রদাহাশ্বিত হয়, নাড়ী বা স্নায়ু মণ্ডল উত্তমরূপে কার্যক্ষম হয় না এবং চোখে ছানি পড়ে বলিয়া কথিত হইয়াছে।

প্রস্থতির ও প্রস্থত সম্ভানের বি(১) ভিটামিনের তায় এই ভিটামিনের চাহিদা অধিক। পুষ্টিতত্ত্ববিদ শ্রীব্রজ বীরেশ চন্দ্র গুহ লিখিয়াছেন যে এই ভিটামিন প্রয়োগে দুইটা শ্বেতকুষ্ঠ রোগী আরোগ্যলাভ করিয়াছে।

সম্প্রতি টাইম্ সংবাদ পত্রে প্রকাশিত হইয়াছে যে, স্তান্ ফ্র্যানসিস্কো দক্ষিণ প্যাসিফিক হাঁসপাতালের ৭৬ বৎসর বয়স্ক অভিজ্ঞ কর্ণ চিকিৎসক ডাঃ গ্রান্ট সেলফরিজ্ বধিরতা রোগের একটি নূতন আরোগ্যকর ঔষধ আবিষ্কার করিয়াছেন। উহা আর কিছুই নয় মাত্র ভিটামিন বি। তিনি বলেন, যে অষ্টম স্নায়ুদ্বয় দুই কর্ণ অবধি গিয়াছে, তাহাদের বিকৃতি বা অপকর্ষে ঐ রোগ সাধারণতঃ জন্মে। পাঁচ বৎসর পূর্বে তিনি দেখিয়াছিলেন যে, তাঁহার চিকিৎসিত অধিকাংশ বধিরগণ ঐ ভিটামিন-খাদ্য অতি অল্পই গ্রহণ করিত। তিনি ভিটামিন বি ট্যাবলেট এবং ভিটামিনবহুল চালের কুঁড়া, সবুজ তরিতরকারী প্রভৃতি খাওয়াইয়া এবং উক্ত ভিটামিন অঙ্কেপ (Injection) করিয়া অনেকের স্নায়ুদৌর্বল্য ঘটিত বধিরতা রোগ নিরাময় করিয়াছেন।

ভিটামিন—সি।

ইহা সাধারণতঃ স্বাস্থ্য সংরক্ষণ বিশেষতঃ অকালবার্দ্ধক্য নিবারণ, রক্ত পরিষ্কার ও অপর ভিটামিনের কার্যকারিতা বৃদ্ধি করিতে, অজ্ঞাদিকে সুস্থ রাখিতে এবং নিউমোনিয়া, পাকস্থলীর ক্ষত, ছপিং কফ, ক্ষয় রোগ প্রভৃতিতে বিশেষ উপকার সাধন করে। ইহাতে ক্ষত শীঘ্র সারে, দস্তমাড়ি সুদৃঢ় হয়, পাইয়োরিয়া, ক্যারিজ প্রভৃতি দস্ত রোগে উপকার হয়। স্কার্ভি নামক একপ্রকার চর্মরোগ এবং একপ্রকার মূত্র রোগে (Nephritis) বিশেষ উপকার করে।

ইহা চাল, গম, বার্লি ইত্যাদি শস্যবীজে ও ডালে মোটেই নাই কিন্তু অঙ্কুরিত শস্ত্রে কিছু উৎপন্ন হয়। বাদাম জাতীয় খাদ্যে নাই। ইহা নেমোপাতি ডাবের জলে ও নারিকেল ফোঁপরায় বেশী পাওয়া যায়।

বহু রাসায়নিকাগারের পরীক্ষায় প্রকাশিত হইয়াছে যে একটা কচি ডাবের জলে যে পরিমাণে এই ভিটামিন থাকে তাহা দৈনিক সি ভিটামিনের অভাব মিটাইতে পারে। অর্থাৎ প্রত্যহ একটা ডাব খাইলেই উপযুক্ত পরিমাণ সি ভিটামিন দেহে গৃহীত হইতে পারে।

দিনে দুই-তিনটুক কমলালেবুর রসে এই ভিটামিনের চাহিদা মিটে। কমলালেবুর রস অপেক্ষা উহার খোলায় উক্ত ভিটামিন অধিক থাকে। আতা, আনারস, লেবু, পেঁপে এবং পেয়ারাতে উহা যথেষ্ট পরিমাণে থাকে। আবার সব ফলের চেয়ে পেয়ারাতে অধিক থাকে। তরিতরকারীর মধ্যে বেগুন, বিলাতী বেগুন, ফুলকপি, ব্রকোলি (এক জাতীয় ফুলকপি), মটর গুঁটি, বিট, মূলা, সিম, লেটুস, ঢাঁগাডল, বাঁধাকপি, পিঁয়াজ, রসুন, কাঁচা লঙ্কা, আলু ও মিঠে আলুতে থাকে তন্মধ্যে বাঁধাকপি ও কাঁচা লঙ্কায় সর্বাধিক। পালং, লালশাক, ধনে ও মেথি শাঁকে অধিক থাকে তন্মধ্যে লাল শাকে সর্বাধিক।

সম্প্রতি একটা বিশিষ্ট বৈজ্ঞানিক পরীক্ষায় প্রমাণিত হইয়াছে যে টাটকা পার্শলি (Parsley), ব্রকোলি, কেল (Kale) এবং ফুলকপিতে লেবু জাতীয় ফলের দুই তিন-গুণ পরিমাণ ভিটামিন সি আছে ।

ফল প্রভৃতি পাকিবার সময় এই ভিটামিনের পরিমাণ বৃদ্ধি হইতে থাকে । গর্ভাবস্থায় এবং প্রসবান্তে এই ভিটামিনের চাহিদা অধিক হয়, সেইজন্য গর্ভিণী ও প্রসূতিদের এবং সঙ্গে সঙ্গে প্রসূত সন্তানদের এই ভিটামিনবহুল ফল ও উপরোক্ত শস্তাদি সেবন বিশেষ প্রয়োজন । এই ভিটামিন তাপে সাধারণতঃ নষ্ট হয় । কাঁচা খাওয়াই বাঞ্ছনীয় এবং তাহা প্রকৃতির নির্দেশ বলিয়া গ্রাহ্য করিতে হইবে । ইহা যে কত উপকারী বস্তু তাহা নিম্নোক্ত বিবরণ হইতে প্রতীয়মান হইবে ।

ইহা শরীরের ক্যালসিয়াম লবণের (চূণ ঘটিত লবণের) উপচয় ঘটায় এবং রোগ প্রতিষেধক শক্তি বর্দ্ধিত করে । ইহার অভাবে অস্থির ও দন্তের পুষ্টির ব্যাঘাত হয়, দাঁতে রক্ত পড়ে, দাঁত আলগা হয়, মাড়ি ফোলে, মুখে দুর্গন্ধ হয়, শরীরের বৃদ্ধি স্থগিত হয়, শরীর শীর্ণ, বিবর্ণ ও দুর্বল এবং গাঁটে গাঁটে বেবনা ও ক্ষুধা হ্রাস হয় । আলস্য, অরুচি, রুম্মস্বভাব, রক্তাল্পতা, স্বাসান্নতা, হৃৎস্পন্দন, জিহ্বাস্কত, একপ্রকার চর্মরোগ (Scurvy) ইত্যাদি দোষ বা রোগ জন্মে । শিশুদের যকৃত, চক্ষুপিড়া, উদরায়ম এবং অকাল মৃত্যুর একটা অত্যন্ত প্রধান কারণ এই ভিটামিনের অভাব বলিয়া কথিত হইয়াছে । আমাদের সংস্পর্শে ইহা নষ্ট হয় ।

ভিটামিন—ডি ।

এই ভিটামিন সূর্য্য কিরণস্রষ্ট উদ্ভিজ্জ ও জীবদেহে সঞ্চিত হয় । ইহা সাধারণতঃ উদ্ভিজ্জের সবুজ পাতায় ও ফলে অধিক থাকে । কোন কোন উদ্ভিজ্জের মূলে বা কন্দেও উহা প্রসারিত হয় । হরিদ্রা ও

লাল্চে কমলা লেবু বর্ণের কন্দ মূলে অধিক থাকে ; সাঁদা বা বেগুণে বর্ণের কন্দ মূলে অতি অল্প থাকে ।

ইহা ক্যালসিয়াম, ফস্ফেট ও স্নেহ পদার্থের পরিপূরক । ইহা অস্থির প্রধান দুইটী উপাদান ফস্ফরাস ও ক্যালসিয়াম সংস্থানে এবং রক্তে এই দুই পদার্থের সমতা রক্ষণে সহায়তা করে । শারীরিক বৃদ্ধি ও ও স্নেহতা বিশেষতঃ দন্ত ও অস্থির সম্যক পরিপোষণ ও বৃদ্ধির জন্য ইহা বিশেষ প্রয়োজন ।

যেদেশে রবিকর প্রখর, সে দেশের অধিবাসীগণের দেহের বর্ণ মলিন । আফ্রিকার নিগ্রোদের স্বক ঘোর কৃষ্ণবর্ণ কারণ সেখানকার তাপ অত্যধিক । (রবিকর জীবদেহের বর্ণ প্রভাবিত করে ।) ঐ সব দেশের লোক যখন পাশ্চাত্য সভ্যতা অমুকরণ বা অমুসরণ করিয়া সভ্য পরিচ্ছদাদি ব্যবহার করিতে অভ্যস্ত হয়, তখন তাহাদের দেহে সম্যক পরিমাণে উক্ত ভিটামিন সৃষ্টি কিরণ সাহায্যে গৃহীত হয় না বলিয়া নানা প্রকার রোগ জন্মে । রবিকরম্পৃষ্ট উদ্ভিজ্জ আহারও যেমন প্রয়োজন, নগ্নগাত্রে রবিকর সেবা ততোধিক প্রয়োজন । ইহা যক্ষ্মারোগ প্রতিষেধক ।

এই ভিটামিনের অল্পতায় বা অভাবে শিশুদের রিকেট এবং বয়স্কদের বিশেষতঃ পুষ্কানশীল রমণীগণের অস্থি ও দন্তের ক্ষয়রোগ (Caries & Osteomalcia) ইত্যাদি জন্মে এবং রোগ প্রতিষেধক শক্তি কমে, শিশুদের দন্তোৎগমে বিলম্ব হয়, দন্তের বিকৃতি ঘটে এবং প্রসূতিদের প্রসবদ্বারসংলগ্ন অস্থিসমূহ (Pelvic bones) সম্যক পুষ্ট হয় না বলিয়া প্রসবের সময় সন্তান কিম্বা প্রসূতি অনেক ক্ষেত্রে মৃত্যুগ্রস্ত হয় । শিশুদের তেল মাখাইয়া মৃদু রোদে দিলে রিকেট (বাল্যস্থি গ্রহ) রোগ আরাম হয় ।

সার রবার্ট ম্যাকক্যারিসন লিখিয়াছেন—শিশুদের স্বাস্থ্যদোষের জন্য নিম্নলিখিত খিটখিটে মেজাজ, অনিদ্রা, অস্থিরতা, সন্ধিহীনগুলির শিথিলতা এবং অস্থির কোমলতা, অঙ্গ ও প্রত্যঙ্গের বিকৃতি বা আঁকাবাঁকা গঠন, কোষ্ঠবদ্ধতা, দেহের বিবর্ণতা, রক্তাল্পতা, সর্দি ও ফুসফুস পীড়া প্রবণতা, মূৰ্ছাদি দেহের আক্ষেপ বা বিক্ষেপ, এ সকলই সাধারণতঃ ভিটামিন ডির অভাব বা অল্পতা নিবন্ধন ঘটিয়া থাকে। যদি উক্ত দোষ ও রোগ সত্ত্বেও তাহাদের কেহ কোন গতিকে বাঁচিয়া যায়, তার দেহ খর্ব হয় এবং তাকে জীবন ভোর অভিশপ্ত জীবনতার বহিতে হয়। উক্ত দোষ প্রতিষেধার্থে অনেক চিকিৎসক কড লিভার তেল মর্দন বা সেবন করাইবার ব্যবস্থা করেন।

মাছের ও অল্প জন্তুদের যকুতে এ, বি, সি ও ডি এই চারিটা ভিটামিন যথেষ্ট পরিমাণে সঞ্চিত থাকে। হিংস্র পশু ও মানবগণ যাহাদের মাংস প্রধান আহার তাহারা উহা খাইয়া উক্ত ভিটামিনগুলির উপকারিতা প্রাপ্ত হয়। যকুতে ম্যান্গানিজ এবং লৌহও অধিক পরিমাণে থাকে। প্রথমোক্তটি শরীরের বুদ্ধিসাধন এবং শেষোক্তটি রক্তের বিভিন্ন উপাদানের স্তূর্ধু সমাবেশ বা মিলন ও কার্যকারিতা বর্দ্ধিত করে। কিন্তু জন্তুদের যকুত যত ভাল খাওয়া হউক না কেন, উহা সভ্য মানবগণের অস্বাভাবিক এবং বিশেষ আপত্তিকর। উহাকে ঠিক খাওয়া বলিয়া অভিহিত করাও যায় না—উহা ঔষধার্থে ব্যবহার্য হওয়াই যুক্তিসঙ্গত। দোষের চিকিৎসা অপেক্ষা দোষ নিবারণার্থে তাজা তরিতরকারী, শাক এবং উপযুক্ত রৌদ্রসেবনই শ্রেয়স্কর।

ভিটামিন ডি নারিকেল তেল ব্যতীত অপর তেলে আছে কি না জানা যায় নাই। রন্ধনার্থে আমরা যে সরিষার তেল ব্যবহার করি তাহা রৌদ্রে দিলে উহাতে ঐ ভিটামিন সঞ্চিত হইতে পারে।

স্মার লিওনার্ড হিল্ পরীক্ষা করিয়া দেখিয়াছেন যে, শিশুদের রোঁদ্রে রাখিলে তাহাদের পরিপাক শক্তি শতকরা ৪০ ভাগ বর্ধিত হয়, কিন্তু অধিক রোঁদ্রসেবা অর্থাৎ এই ভিটামিনের অতি বা অপপ্রয়োগ সকলের পক্ষেই অনিষ্টকর। তেল, জল প্রভৃতি সূর্য্যাকিরণে রাখিলে উহাতে ডি ভিটামিন সঞ্চিত হয়। ইহা কডলিভার তেল, টাটকা ফলের রসে বিশেষতঃ লেবুর রসে, টাটকা শাকসজ্জি বিশেষতঃ বাঁধাকপি, পালং শাক, অঙ্কুরিত ছোলা, মটর ও মুগ, ডিমের পীতাংশ, মাছ, গুগলি, দুধ ও মাখনে অল্প খাদ্য অপেক্ষা অধিক থাকে।

ভিটামিন “ই” ।

ইহা ভুট্টা, গম, মুগ প্রভৃতির অঙ্কুরে, লেটুস গাছের বীজে ও পাতায় আছে। টাটকা সজ্জি, আছাঁটা চাল, কডলিভার তেল, মাংস, ডিমের পীতাংশ, দুধ এবং চায়ের মধ্যে সামান্য পরিমাণ আছে। ইহা অতি সামান্য মাত্রায় ফলদায়ক। ইহা প্রজনন সহায়ক, ক্ষুধাভিষ্টকর এবং ক্রম দেহ গঠন সহায়ক বলিয়া উক্ত হইয়াছে। ইহা উত্তাপে নষ্ট হয় না। এই নূতন আবিষ্কৃত ভিটামিন সম্বন্ধে আর কিছু জানা যায় নাই।

উপরোক্ত পাঁচটি ভিটামিন ব্যতীত আরো অনেক ভিটামিনের অস্তিত্ব আবিষ্কৃত হইয়াছে কিন্তু তাহাদের সঠিক কার্য্যকারিতা সম্বন্ধে এখনও গবেষণা চলিতেছে।

খাদ্যপ্রাণ তালিকা ।

সাধারণ আহারীয় দ্রব্যে যে যে ভিটামিন আছে তাহা সরকারী স্বাস্থ্য বিভাগের তালিকা দৃষ্টে পর পৃষ্ঠায় লিখিত হইল। (১) অল্প, (২) অধিক ও (৩) অধিকতর।

১। যে সকল খাদ্যে চারিটি ভিটামিন আছে।

| | | | | |
|-------------------------------------|-------|-------|-------|-------|
| কাঁচা দুধ (গাভীর) | ক (৩) | খ (২) | গ (২) | ঘ (২) |
| ঐ এক বক্স | ক (৩) | খ (২) | গ (১) | ঘ (২) |
| মহিষ বা ছাগ দুগ্ধ | ক (৩) | খ (১) | গ (১) | ঘ (১) |
| ননী | ক (৩) | খ (২) | গ (১) | ঘ (৩) |
| মটর গুঁটি | ক (২) | খ (২) | গ (৩) | ঘ (১) |
| লেটুস শাক | ক (২) | খ (২) | গ (৩) | ঘ (১) |
| ধনে শাক, গুলফা শাক, পুদিনা ও বীট | ক (১) | খ (১) | গ (১) | ঘ (১) |

২। যে যে খাদ্যে তিনটি ভিটামিন আছে।

| | | | |
|---------------------------------|-------|-------|-------|
| পালং শাক | ক (৩) | খ (৩) | গ (৩) |
| গম | ক (২) | খ (২) | ঘ (১) |
| ময়দার রুটি (দুধে ছানা) | ক (১) | খ (১) | ঘ (১) |
| লাল আটার রুটি (জল দিয়ে ঠাণ্ডা) | ক (১) | খ (২) | ঘ (১) |
| ঐ (দুধ দিয়ে ছানা) | ক (২) | খ (২) | ঘ (১) |
| মাখন তোলা দুধ | ক (১) | খ (১) | গ (১) |
| ঘোল | ক (১) | খ (২) | গ (১) |
| সরিষার তেল | ক (১) | খ (২) | গ (১) |
| নারিকেল | ক (১) | খ (২) | ঘ (১) |
| ডাবের শাঁস | খ (১) | গ (১) | ঘ (১) |
| পাকা কাঁটাল | ক (১) | গ (১) | ঘ (১) |
| আনারস | ক (২) | খ (২) | গ (৩) |

| | | | |
|---------------------|-------|-------|-------|
| কমলা লেবুর রস | ক (১) | খ (২) | গ (৩) |
| আপেল | ক (১) | খ (২) | গ (২) |
| পিচফল | ক (২) | খ (১) | গ (২) |
| আমসত্ত্ব | ক (১) | খ (১) | গ (১) |
| আলু অন্ন সিদ্ধ | ক (১) | খ (২) | গ (২) |
| ট্যাডস | ক (১) | খ (৩) | গ (১) |
| বাঁধাকপি কাঁচা | ক (২) | খ (১) | গ (৩) |
| ঐ আধসিদ্ধ | ক (২) | খ (১) | গ (১) |
| গাজর | ক (২) | খ (১) | গ (১) |
| অঙ্কুরিত ছোলা ও মুগ | ক (১) | খ (২) | গ (২) |
| বিলাতী বেগুণ | ক (২) | খ (৩) | গ (৩) |
| রসুন | ক (১) | খ (১) | গ (২) |

৩। কি কি খাদ্যে দুইটা ভিটামিন আছে।

ক (১), খ (১)—টেকিছাঁটা চাল, হাঁসের ও মুরগীর মাংস, কলা, বরবটি, মাছের তেল, আস্ত বার্লি দানা।

ক (১), খ (২)—মুছের ডিম, বাদাম, পেঁপে, সয়াবিন, চিনাবাদাম, রাইসরিষা, ওট (জই), ভুট্টা, আতপচিঁড়ে, মসুর, মটর ও ফুলকপি।

ক (১), খ (৩)—সুজি। ক (১), গ (২)—কাঁচকলা, বেল।

ক (১), গ (১), ঘ (১)—খেজুর। ক (২), খ (১) রাঙাআলু।

ক (২), খ (২)—টোটকা সিম, ছানা, গমের ভূষি।

ক (২), গ (৩)—মাতৃস্তন্য। ক (৩), খ (৩)—তৈলাক্ত মাংস কাঁচা মুগ।

খ (১), গ (১)—ওলকপি, তেঁতুল, বেগুণ, পটোল, ডালিম, নাসপাতি, জাম, আম, পিয়ারা। খ (১), গ (২)—লিচু।

খ (১), গ (১), ঘ (১)—ডাবের শাঁস।

খ (২), গ (২)—বাতাবী লেবু, আঙুর, পিঁয়াজ। খ (২), গ (৩)—লেবুর রস, শালগম। খ (৩), ঘ (৩)—মেঘ মাংস।

৪। যে সকল খাদ্যে মাত্র একটি ভিটামিন আছে।

এঁচোড় ক (১), মূলা শাক, স্বত ও লাউ ক (২), কডলিভার তেল ক (৩)।

মধু, ময়দার জলে ছানা রুটি, লাল পাউরুটি, ডুমুর, খেজুর, শসা, কিসমিস খ (১)। আখরোট, গুন্ধো সিম, খ (২)। ছোট মাছ খ (৩)। তরমুজ ও তালশাঁস, গ (১)। গুড়, গ (২)। টেঁপারি, কপির আচার ও মুলার খোসা, গ (৩)।

পঞ্চম অধ্যায় ।

রস বিজ্ঞান ।

প্রথম পল্লব ।

শাস্ত্রে ছয় প্রকার রস উক্ত হইয়াছে যথা—মধুর, অম্ল, লবণ, কটু, তিক্ত ও কষায় । প্রথমে জল আকাশ হইতে পতিত হইয়া অল্প ভূতের সহিত মিশ্রিত হয় । এই জল হইতে মধুররস উৎপন্ন হয় । মতান্তরে পৃথিবী ও জলীয় গুণের আধিক্যে উক্ত রস উদ্ভূত হয় ।

পার্শ্ব ও অগ্নি গুণের আধিক্যে অম্লরস, জল ও অগ্নিগুণের আধিক্যে লবণ রস, বায়ু ও আকাশ গুণের আধিক্যে তিক্ত রস, বায়ু ও পৃথিবী গুণের আধিক্যে কষায় এবং বায়ু ও অগ্নি গুণের আধিক্যে কটুরস জন্মে ।

১। কটুরস—ঝাল ।

লেখক কটুরসপ্রিয় নয় তথাপি প্রথমেই কটুভুক্ত করিবার কারণ আছে । এই রস মিত্য সমধিক পরিমাণে সেবনে দেহে দারুণ অনিষ্ট ঘটিতে পারে তাহা অনেকেই সম্যক উপলব্ধি করে না । এই জন্ত বিষয়ের গুরুত্ব হিসাবে কটুরসশিরোমণি লঙ্কার কথা প্রথমেই উল্লিখিত হইল ।

শাস্ত্র মতে লঙ্কা সাহসিক আহাৰপ্রণীভুক্ত নয় । শ্রীভারতপ্রসন্ন ঘোষ মহাশয় কৃষিসম্পদ পত্রিকায় লিখিয়াছেন যে ইহা তমোশুণ প্রধান বলিয়া ভারতবর্ষের আদিম অধিবাসীগণের প্রিয় খাদ্য ছিল ।

ক্রমে আৰ্য্য ও অনার্য্যগণের সংমিশ্রণে উহা সকলের পাকগৃহে প্রবেশলাভ করিয়াছে।

ঔষধ হিসাবে কোন কোন রোগে ইহার কিছু উপকারিতা আছে কিন্তু খাওয়া হিসাবে লঙ্কার মূল্য অতি অল্প। অতি অল্প লঙ্কা সেবনে বিশেষ অনিষ্ট না ঘটিতে পারে কিন্তু উহার সংযত ব্যবহার প্রায়ই ঘটে না।

আমাদের দেশে লঙ্কার প্রচলন দিন দিন বাড়িয়া চলিয়াছে। আজকাল প্রায় প্রতি ব্যক্তনে এমন কি অল্পেও লঙ্কা দেওয়া হয়। হয়ত এমন দিন আসিবে যখন দুধেরও সহিত লঙ্কা সেবন প্রথা প্রচলিত হইবে। অপর কোন সভ্য জাতি আমাদের জ্ঞায় এত অধিক লঙ্কা সেবন করে না। অত্যধিক লঙ্কাপ্রিয়তা বিকৃত রুচি ও স্বাস্থ্যহীনতার প্রবল পরিচায়ক।

একেত উহা আহার্য্যদ্রব্যের প্রকৃত স্বাদ গোপন বা লোপ করে, দ্বিতীয়তঃ উহা দীর্ঘকাল অধিক পরিমাণে সেবিত হইলে পাকাশয়ে ও অস্ত্রে প্রদাহ উৎপন্ন করে। দেহের স্বকে লঙ্কা বাটার পলস্তারা দিলে দারুণ প্রদাহ ও ক্ষত উৎপন্ন হইবেই হইবে, উহা সেবনে যে আত্যন্তরীণ পরিপাক যন্ত্রের অর্থাৎ কোমল পাকাশয় ও অস্ত্রের উক্তরূপ অনিষ্ট সাধিত হইবে তাহা সুনিশ্চিত। অভ্যাসবশে উহার দোষ সহজে অহুভূত হয় না কারণ প্রকৃতি অনেক অনাচার সহ করে। কিন্তু যখন তাহার সহের সীমা অতিক্রান্ত হয় তখন কঠোর প্রতিশোধ গ্রহণ করে।

অতিরিক্ত লঙ্কা বাধ্য হইয়া সেবন করিয়া এক সময়ে লেখকের কি দুর্গতি হইয়াছিল তাহা বর্ণনা করিলে, আশা করি অপ্রাসঙ্গিক বলিয়া মনে হইবে না।

একবার ঢাকা যাইবার পথে, গোয়ালন্দে পৌঁছিয়া, ক্ষুধার তাড়নায়, তথাকার একটা হোটেলে বহুল লঙ্কা লাঞ্চিত রক্তরাগরঞ্জিত, পরম মুখরোচক ইলিশ মাছের বিবিধ ব্যঞ্জন উপভোগের সৌভাগ্য হইয়াছিল। আহারের এক ঘণ্টা পরে ঢাকা ষ্টীমারে চড়িয়া দারুণ পেট-জ্বালা, বমি ও ভেদ হইতে লাগিল, শেষে প্রবল আমাশারোগে আক্রান্ত হইয়া অবসন্ন ও দুর্বল দেহে সেই সন্ধ্যায় ঢাকা পৌঁছিলাম। ঢাকার ষ্টেশন মাষ্টার অতি সমাদরে অভ্যর্থনা করিলেন। তাঁহাকে রোগের বিষয় জানাইলে তিনি বলিলেন “আপনার জন্ত রাত্রে আহারের বিশেষ ব্যবস্থা করিয়াছি কিন্তু লঙ্কা দেওয়া হইবে না।”

তখন শরীরের যেরূপ অবস্থা, কোন প্রকার খাদ্য গ্রহণ করিতে ইচ্ছা একেবারেই ছিল না। আমি বলিলাম জল গ্রহণ করিব না। তিনি বলিলেন “আচ্ছা সে ভার আমার, আপনি ১২টী কমলালেবু পর পর খাইয়া দীর্ঘকাল বিশ্রাম করুন। যদি ক্ষুধা না হয় এবং রোগের কোন উপসর্গ থাকে, খাইবেন না।” তাঁহার কথামত ঐ কয়েকটা লেবু (সিলেটের টাটকা মিষ্ট কমলা) খাইয়া ৩৪ ঘণ্টা নিদ্রা যাইবার পর প্রচণ্ড ক্ষুধা বোধ হওয়াতে মাংসাদি যে সকল আহাৰ্য্য দ্রব্য প্রস্তুত হইয়াছিল একে একে সব গ্রহণ করি এবং পরে কোন অসুবিধা বোধ করি নাই। বিষের ক্রপায় অমৃতের সন্ধান মিলিয়াছিল।

স্বাস্থ্যরক্ষার্থে পরিমিত পরিমাণ কটুরস সেবনও প্রয়োজন বটে কিন্তু অল্প কটুরসতো আছে যথা আদা ও মরিচ। এইগুলি লঙ্কা অপেক্ষা অধিক গুণসম্পন্ন। হয়ত মরিচের অধিক মূল্য বলিয়া সুলভ লঙ্কা-দানবের প্রভুত্ব ও সঙ্গে সঙ্গে আমাদের দাসত্ব ক্রমাগত বাড়িয়া চলিয়াছে।

তিক্ত ।

ইহা উষ্ণবীৰ্য্য, তীক্ষ্ণ, রুক্ষ, অরুচিনাশক, বিষ ও ক্রিমিহর, মুচ্ছা, দাহ, কণ্ডু, কুষ্ঠ ও তৃষ্ণা প্রশমক, ত্বক ও মাংসের স্থৈৰ্য্যসম্পাদক, পিত্তাধিক্য ও সৰ্ব্বপ্রকার জ্বর নাশক, কফ ও স্থূলতা প্রশমক, বেদনা নিবারক, অগ্নির উদ্দীপক, পাচক, শীতল ও লঘু। পলতা, সৰ্ষপ তৈল, পিপুল, আদা, পিঁয়াজ, রসুন, মূলা, সজিনা, কর্পূর ইত্যাদি এই শ্রেণীভুক্ত।

তিক্ত রস শ্রেষ্ঠ রক্তপরিষ্কারক সেইজন্ত শিশুদের আলুই যাহা তিক্ত কালমেঘ পাতার রস, জোয়ান ইত্যাদির দ্বারা প্রস্তুত হয় তাহা সেবন করান হয়, উহাতে যকৃতের বিশেষ উপকার হয়। বয়স্কেরা বিশেষতঃ রুদ্ধেরা তিক্ত খাইতে লালায়িত হয় কারণ তাহাদের রক্তে অনেক ময়লা। বালক বালিকাগণের রক্ত অপেক্ষাকৃত অনেক পরিষ্কার সেইজন্ত তাহারা তিক্ত খাইতে ভালবাসেনা। তথাপি তাহাদের পলতাদি অল্প তিক্ত সেবন করান উচিত। আমরা সাধারণতঃ রক্তপরিষ্কারক ও জ্বরনাশক তিক্তরস রীতিমত সেবন করি না। কোন কোন ঋতুতে যখন রক্তে ময়লায় পূর্ণ হয় যথা বসন্ত কালে, কিছুদিনের জন্ত, রোগের ভয়ে উহা সেবন করি—কেহ কেহ তাহাও করে না। উহা পূৰ্ব্ব হইতে সেবিত হইলে বসন্তাদি ত্বক রোগ নিবারিত হইতে পারে নচেৎ কুইনানাди বিষম তিক্ত রস সেবনে ঐ দোষের কঠিন প্রায়শ্চিত্ত করিতে হয়।

কষায় ।

ইহা ত্রিদোষ শান্তিকারক, মলমূত্ররোধক, ধাতুপোষক, শরীরের শুষ্কতাকারক, শ্লেষ্মা ও রক্তপিত্ত প্রশমক ইত্যাদি। ইহা রুক্ষ, শীতল ও গুরু

আম, বকুল, পালং ও জুষণি শাক, কাঁচকলা, মগুর ডাল, সজিনা, গন্ধভাতুলিয়া, প্রভৃতি কষায় দ্রব্য। এই রস উপযুক্ত পরিমাণে সেবন করিলে তরুণ সর্দি, অতিসার, পূঁজ ও রক্তজনক ক্ষতাদি উপসর্গে উপকার হয়। কোষ্ঠবদ্ধ, আমাশা, শুষ্ককাসি ও অগ্নিশূল রোগে এবং যাহাদের স্নতিশক্তি বিলুপ্ত বা হীন, যাহারা বায়ুগ্রস্ত একটুতেই বুক ধড়ফড় করে, সর্বদা মন ছ ছ করে তাহাদের পক্ষে কষায় রস অহিতকর।

অগ্নি।

ইহা সেবনে আহারে রুচি জন্মে, অগ্নি উদ্দীপিত ও দেহপুষ্ট হয়, মনে চৈতন্য জন্মে এবং ইন্দ্রিয়সমূহ স্ফুট হয়। ইহা পাচক, বলবর্ধক, বায়ুর অহুলোমক, তৃপ্তিসাধক, লঘু, উষ্ণ ও স্নিগ্ধ। ইহা সেবনে লাল ও পিত্ত নিঃসরণ বৃদ্ধি পায়। এই রস আহারের শেষের দিকে সেবনে উপকার হয়। ইহা পুরাতন কাস, কোষ্ঠকাঠিন্য ও জ্বর রোগে, অথ রোগের পিপাসাধিক্যে এবং বিবাক্তদ্রব্য সেবনের পর হিতকর। মৎস্য ও মাংস আহারের পর অগ্নি সেবন করিলে ভুক্ত দ্রব্য শীঘ্র পরিপাক হয়। শরীর পোষণার্থ ইহা একটা অপরিহার্য অত্যন্ত অতি আবশ্যকীয় উপাদান। ইহা সেবনে লবণের ছায়া দেহের বিভিন্ন পাচক রস অধিক পরিমাণে নিঃসৃত হয় এবং ভুক্ত বস্তুর পরিপাকে সম্যক সহায়তা হয়। ইহা নিজে অগ্নিগুণাত্মক হইলেও পাচক রসের ও রক্তের অগ্নিত্ব দোষ সংশোধন করিয়া ক্ষারত্ব সম্পাদন করে বলিয়া উক্ত হইয়াছে। ইহা বায়ুর অগ্নিজনের সহিত মিলিত হইয়া সামান্য পরিমাণ শক্তিও উদ্ভিক্ত করে।

এই রস অনেকদিন যাবৎ সেবিত না হইলে দেহে এক প্রকার চর্মরোগ (Scurvy) উৎপন্ন হয় তাহা নিবারণার্থে লেবুর রস সেবনের

ব্যবস্থা করা হয়। ইহা অধিক দিন অধিক পরিমাণে সেবনে দন্তহর্ষ, রোমহর্ষ, কফতারল্য, নেত্রসংমিলন, পিত্তবৃদ্ধি, রক্তদোষ এবং বক্ষ ও হৃদয়ে দাহ উপস্থিত হয়। মতান্তরে অম্লরসের অতি সেবনে ভ্রাস্তি, দাহ, তিমির রোগ, জ্বর, কণ্ঠ, পাণ্ডু, বিসর্গ, বিস্ফোটক এমন কি কুষ্ঠ রোগ পর্যন্ত জন্মিতে পারে।

কেহ কেহ অম্লের নামে আঁতকে ওঠেন কিন্তু পরিমিত অম্লরস-সেবনে অম্ল উৎপন্ন হয় না বরং রক্তের ও পাচক রসের ক্ষারত্ব বৃদ্ধিত হয়। একজন যোগী তাঁহার প্রণীত একটা পুস্তকে অম্লের বহু নিন্দা করিয়াছেন, যথা উহা সেবনে শুক্র তরল হইয়া স্থলিত হয় ইত্যাদি। কিন্তু বিধাতা কোন পদার্থই অকারণ স্বষ্টি করেন নাই।

লবণ।

লবণআহার, সভ্যতার আদিবৃগু হইতে প্রচলিত। পূর্বের লবণের জ্ঞান কত খণ্ডবুদ্ধি হইয়াছে। একবার বিলাতের কোন প্রদেশে লবণাভাবে মহামারী হইয়াছিল বলিয়া উক্ত হইয়াছে। মানুষের নানাবিধ আহাৰ্য্যে অল্প বিস্তর লবণ বিद्यমান আছে কিন্তু যেক্ষেত্রে উহা দেহপোষণার্থে যথেষ্ট না হয় সেক্ষেত্রে অতিরিক্ত লবণ প্রয়োজন হয়।

লবণ ব্যঞ্জনকে স্মৃত্যের করে। “ব্যঞ্জনং লবণং বিনা।” যেমন কোন ব্যঞ্জনবর্ণ স্বর ব্যঞ্জনের সাহায্য বিনা উচ্চারিত হয় না তেমনি লবণ অভাবে ব্যঞ্জনের কোন ব্যঞ্জনা বা সার্থকতা থাকে না। “যার ছুন খাই তার গুণ গাই। মুসলমানদের নিমকহারামের মত গালি আর নাই। মহাকবি হোমার লবণকে ‘Salt Divine’—“লবণ স্বর্গীয়” এবং প্লেটো উহাকে দেবতাদেরও প্রিয় বলিয়াছেন।”

যে সকল চাষের জমিতে লবণ উপযুক্ত পরিমাণে থাকে না, বা অতি অল্প থাকে সেখানে যে সকল ফসল উৎপন্ন হয় তাহাতে উহার অভাব

হয়। সেইজন্য ঐ প্রকার জমি হইতে উৎপন্ন উদ্ভিজ্জ এবং সেই উদ্ভিজ্জতোজী জীব সকলেরই লবণের অভাব হয়। লবণ জমির একটা উৎকৃষ্ট সার, যে জমিতে উহার অভাব আছে সেখানে উহা প্রয়োগ করিলে উদ্ভিজ্জ আগ্রহের সহিত গ্রহণ করিয়া পুষ্ট ও বর্দ্ধিত হয়। জন্তুগণ স্বতন্ত্রভাবে লবণ আহাৰ করিতে পায় না, যখন তাহাদের লবণের একান্ত অভাব হয় তখন লবণ খাইতে লালায়িত হয় এবং লোণা মাটি বা লবণবহুল উদ্ভিজ্জ অধিক পরিমাণে আহাৰ করে। বিলাতে প্রতি পশুশালায় একটা বড় লবণের টাই রক্ষিত হয়, গো মহিষাদি উহা মধ্যে ২ লেহন করে। সিংহ ও ব্যাঘ্র অল্প জন্তু সংহার করিয়া প্রথমে উহার লবণাক্ত রক্ত পান করে পরিশেষে হাড় চিবাইয়া চূণের অভাব মিটায়।

নিম্নলিখিত প্রকার লবণ সচরাচর পাওয়া যায় :—

সৈন্ধব—পাঞ্জাব প্রদেশের লবণখনি হইতে উৎপন্ন হয়। সকল প্রকার লবণের মধ্যে ইহা শ্রেষ্ঠ বলিয়া কীর্তিত হইয়াছে।

সচল বা সৌবচল হিমালয়ের পাদ প্রদেশে প্রবাহিত ক্ষুদ্র প্রবাহিনীর লবণাক্ত জল হইতে প্রস্তুত হয়।

সম্বর বা সুকস্মরি—রাজপুতানার সম্বর হ্রদের জল হইতে প্রস্তুত হয়।

করুকচ—সমুদ্র জল হইতে প্রস্তুত হয়।

কাল লবণ—লবণ মিশ্রিত মৃত্তিকা হইতে প্রস্তুত হয়।

বিটলবণ—উত্তাপ দ্বারা প্রস্তুত হরিতকী মিশ্রিত সৈন্ধব লবণ। বিটলবণ যক্ষ্ম ও প্লীহা রোগের উৎকৃষ্ট ঔষধ বলিয়া উক্ত হইয়াছে। উক্ত রোগসংযুক্ত তরুণ বা পুরাতন জ্বরে উহার উষ্ণ স্বেদ বিশেষ কল্যাণকর—ইহা আশাদের বহু পুরাতন প্রথা। ডাক্তার প্রমদাশ্রম্ন বিশ্বাস লিখিয়াছেন যে অনেক সময় দেখা যায় যে জ্বর কিছুতেই

ছাড়িতেছে না এবং গ্রীষ্ম ও নিভারের বিবৃদ্ধি কমিতেছে না তখন জলসিক্ত বিটলবণের উষ্ণ স্বেদে জ্বর ছাড়িয়া যায় ও উক্ত বস্ত্রগুলির বিবৃদ্ধি হ্রাস হয়। তিনি অনেক ক্ষেত্রে সাধারণ লবণ হইতে প্রস্তুত হোমিওপ্যাথী ঔষধ নেটাম মিওর যাহা বিদেশ হইতে আনীত হয় তাহা ব্যবহার করিয়া ফল না পাইয়া স্বয়ং স্বদেশী বিটলবণ হইতে হোমিওপ্যাথী মতে নেটাম মিওর বিট প্রস্তুত ও ব্যবহার করিয়া আশ্চর্য্য ফল পাইয়াছেন।

আয়ুর্বেদ মতে লবণ পাচক, আগ্নেয়, কটিকর, ছেদক ও ভেদক, স্নিগ্ধ, উষ্ণ, গুরু, তীক্ষ্ণ, সারক, বাতহর, দেহের স্তম্ভন, বদ্ধতা ও কাঠিষ্ঠ নাশক এবং শিরাদি মার্গ সকলের শোষণকারী। ইহা কফ ও পিত্তবর্দ্ধক, বায়ুনশক, শুক্র ও দৃষ্টিশক্তির ক্ষতিকর। অধিক সেবনে দেহের শিথিলতা ও মূঢ়তা কারক।

আধুনিক মতে লবণ রক্তের ও শরীরের তরল রসের ঘনত্ব বা দানাবাঁধা নিবারণ করিয়া উহা দ্রবণীয় অবস্থায় রাখে। মস্তিষ্ক ও স্নায়ুমাণ্ডলে অধিক পরিমাণ জলীয় পদার্থ সঞ্চিত হইতে দেয় না এবং শরীরস্থ যে সব পদার্থের উপর জীবনীশক্তি নির্ভর করে, তদ্বৃত্ত নানাপ্রকার রসের নিঃসরণ নিয়মিত করে।

লবণ পাচকরসের কার্য্যকারিতা বৃদ্ধি করিতে এবং অণুলালা জাতীয় খাণ্ড পরিপাকে বিশেষ সহায়তা করে। ইহা সেবনে অস্থিগঠন, আহার পরিপাক, পুষ্টিসাধন, সর্বপ্রকার রসের ক্ষারত্ব ও দৃঢ়তা সম্পাদন ক্রিয়া সম্যকভাবে অল্পাধিত হয়। লবণ শরীরের অগ্রতম প্রধান কার্য্যকরী উপাদান। ইহাতে রক্তপরিষ্কারক গুণ সমধিক পরিমাণে আছে। দেহের ভিন্ন ভিন্ন পাচকরসে যে লবণদ্রাবক এবং রক্তে ও পিঙ্গে যে সোডাক্ষার আছে তাহা লবণ হইতে উদ্ভূত

হয়। শরীরধারণ ও বুদ্ধির জন্ত অথ কোন উপাদান ইহার স্থান লইতে পারে না। লবণ সেবনে দেহে নানাপ্রকার পীড়া জন্মে না, দেহ মৃত্যুর হস্ত হইতে সাধারণতঃ রক্ষিত হয়।

স্নানের জলে সৈন্ধব বা সামুদ্রিক লবণ মিশাইয়া মধ্যে মধ্যে স্নান করিলে সমুদ্র স্নানের উপকারিতা লাভ হয়। ইহা একজন পাশ্চাত্য দেশীয় স্বাস্থ্যতত্ত্ববিদ লিখিয়াছেন। এই সম্বন্ধে তিনি আরও বলিয়াছেন—

“The pores of the skin take it as eagerly as if so many hungry mouths were opening for a veritable feast.”

“স্বকের লোমকূপগুলি আগ্রহের সহিত লবণ গ্রহণ করে যেন তারা প্রকৃত ভোজোৎসবে মুখ খোলে।”

স্নান জলের সহিত প্রথমে চা চামচের অর্দ্ধভাগ লবণ ক্রমে এক চামচ অবধি মিশান যাইতে পারে। আহারের পূর্বে $\frac{1}{2}$ চায়ের চামচ লবণ এক গ্লাস জলে মিশাইয়া সেবন করিলে বুক জ্বালা ও অন্ন সত্ত্ব প্রশমিত হয়। বিষাক্ত জীবের দংশনে, ক্ষতে ও রক্তস্রাবে উহা বিশেষ উপকার করে।

রক্ত পরিষ্কার করিতে লবণের বিশেষ ক্ষমতা আছে। সেইজন্ত চক্ষু, কেশ ও মুখ রোগে এবং হাতপা ফাটিলে লবণ-জলের প্রলেপ হিতকর। দেহে উহার অভাব হইলে ক্রমি প্রভৃতি রোগ এমন কি মৃত্যু পর্য্যন্ত হইতে পারে। খাণ্ডের সহিত লবণ গ্রহণে মুখের লাল। অধিক পরিমাণে ক্ষরিত হয়।

লবণের এত উপকারিতা ও প্রয়োজনীয়তা সত্ত্বেও কোন কোন গ্রন্থকার (তন্মধ্যে মহাত্মা গান্ধীও একজন) লবণের সর্বপ্রকার

সংস্রব বর্জন করিবার আদেশ দিয়াছেন। মহাত্মা গান্ধী স্বয়ং দুই বৎসর যাবত লবণাহারাত্যাগ করিয়া দেখিয়াছেন যে উহাতে স্বাস্থ্যহানি হয় না বরং অনেক বিষয়ে উন্নতি হয়। যথা, পূর্বের শ্রায় তৃষ্ণা থাকে না, অধিক পরিশ্রম করিতে পারা যায় এবং শরীর হালকা ও সুস্থবোধ হয়।

কিন্তু উক্ত নিষেধাজ্ঞা সুস্থ ও অসুস্থ সকল বয়সের সকল লোকের পক্ষে প্রযোজ্য হইতে পারে না। অপর কোন আহারতত্ত্ববিদ বা শাস্ত্রকার লবণ বর্জনের ব্যবস্থা দেন নাই। উহার অভাবে অনেক দোষ ঘটে সুতরাং ঐ কথা কখনই যুক্তি, বিচার ও বিজ্ঞানসম্মত হইতে পারে না।

অধিকদিন যাবৎ অতিরিক্ত পরিমাণ লবণ ব্যবহারের প্রতিকারার্থে অবস্থা বিশেষে সাময়িক লবণ উপবাস প্রয়োজন—উপরোক্ত আদেশ-বাণীর ইহাই প্রকৃত মর্ম্ম বুঝিতে হইবে। শোথ, বেরিবেরি, অর্শ, হাঁপানি, রক্তের চাপ (Blood pressure) ইত্যাদি রোগে লবণ নিষিদ্ধ। এই সকল রোগে লবণ আহার ত্যাগ করিলে সমূহ উপকার হয়।

অধিকদিন যাবৎ প্রয়োজনের অধিক লবণ সেবনে উহা দেহের বিভিন্ন সন্ধিতে সঞ্চিত হইয়া, প্রৌঢ় ও বৃদ্ধ বয়সে শরীরে গ্লানি, অকালে চর্ম্মের শিথিলতা বা লোলতা, কেশপঙ্কতা, টাক, স্নায়ুদৌর্ব্বল্য, চক্ষু, বাত ও চর্ম্মরোগ, মূত্রস্থলীর বিশৃঙ্খলতা ইত্যাদি দোষ বা রোগ জন্মে। এইজন্য উক্ত বয়সে লবণের পরিমাণ অল্পে অল্পে কমাইলে অনেক অনর্থ নিবারিত হইতে পারে।

মধুর ।

আয়ুর্বেদ মতে মধুর রস শরীরের রস, রক্ত, মাংস, মেদ, অস্থি, অঙ্কা, ওজঃ, শুক্র, স্তন্য ও দৃষ্টিশক্তি বর্দ্ধক ; আয়ু, স্বর, পঞ্চ ইন্দ্রিয় ও মনের প্রসন্নতাকারক, বলবর্দ্ধক, পিত্ত, বিষ ও বায়ুনাশক ; তৃষ্ণা, দাহ ও মূর্চ্ছা নিবারক ; ত্বক, কেশ ও কণ্ঠের হিতকর ; ক্ষীণ রোগীর ধাতুপোষক, প্রীতিজনক, জীবনীয়, তর্পণীয় ও স্নেহনীয় ; দেহের স্বৈর্য্য সম্পাদক ইত্যাদি । উহা স্নিগ্ধ, শীতল ও গুরু ।

আধুনিক মতে মধুর রস উত্তেজক ও পাচক । ইহা সহজে দেহে শোষিত হয় এবং দেহমধ্যে গ্লাইকোজেনরূপে সঞ্চিত হইয়া আবশ্যকানুযায়ী ব্যয়িত হয় ।* ইহার দ্বারা পেশীর কার্য্যকারিতা শক্তি ও তাপ বর্দ্ধিত এবং সঞ্চিত হয় ।

ক্লান্তি দূর করিতে শর্করা মত্ত অপেক্ষা অধিক উপকারী । যুদ্ধ বিগ্রহে কিম্বা দীর্ঘ পথ অতিক্রান্ত করিবার সময়, বিশেষতঃ উচ্চ পর্ব্বতারোহণ করিতে সৈন্যদিগকে চিনি বা চিনিবহুল কোকো ও চকোলেট খাইতে দেওয়া হয়, তাহাতে তাহারা শীঘ্র অবসন্ন হয় না । ক্লান্ততা, দুর্ব্বলতা, ক্ষয় ও রক্তাশ্লতা রোগে, বার্দ্ধক্যজনিত দুর্ব্বলতায়, পিত্তবিকারে এবং শুষ্ক কাসি ও হৃৎকাসিতে মিষ্টরস উপকারী ।

উহা নিয়মিতভাবে অধিক সেবন করিলে গাত্রগুরুতা, শীতপ্রধান জ্বর, শ্বাস, কাস, অলসতা, নিদ্রাধিক্য, বমন, স্বরভঙ্গ, ক্রিমি, গলগণ্ড, গণ্ডমালা, কোষবৃদ্ধি, শ্লীপদ, বস্তিদেশ ও মলদ্বারের উপলেপ এবং চক্ষু পীড়াদি জন্মে । বহুমাত্র, বাত, মধুমেহ ও মেদ রোগে অধিক মিষ্টরস সেবন বিষতুল্য বলিয়া কুখিত হইয়াছে ।

মিষ্টত্ব হিসাবে মধু ও অল্প শর্করা* জাত দ্রব্য এক, তবে মধুর কতকগুলি বিশেষত্ব আছে তাহা পরে বলা হইবে । মধু যদিও

অধিক পুষ্টিকর ও উপকারী কিন্তু মহার্ঘ, চিনি স্থলভ। চিনির বিশেষত্ব, উহা হইতে আমাদের দেশে বহু উপাদেয় মিষ্টান্ন প্রস্তুত হয়। আমরা অত্যধিক মিষ্টান্নপ্রিয়, এত মিষ্টান্নের প্রচলন আমাদের দেশ ভিন্ন আর কোথাও নাই। রসগোল্লা বা রাজভোগ ও সন্দেশ বাঙ্গালীর অপূর্ব আবিষ্কার। আমাদের অতিথি বা আত্মীয় ও বন্ধু সেবায় মিষ্ট মুখ বা মিষ্টান্নভোজন করাইবার প্রথা একটি বিশিষ্ট আপ্যায়ন।

বাঙ্গালা দেশের যে যে স্থানে যে যে মিষ্টান্নাদি প্রসিদ্ধ তাহা নিম্নে দেওয়া হইল :—

কলিকাতা—সন্দেশ বিশেষতঃ আবরখাব সন্দেশ এবং রাজভোগ (রসগোল্লা)। গিরিশ ময়রার কড়াপাকের সন্দেশ এবং দেশবন্ধু মিষ্টান্ন ভাণ্ডার ও নব ময়রার নরম পাকের সন্দেশ অতি উৎকৃষ্ট।

বনগাঁ ও গোপালনগর—কাঁচাগোল্লা।

চন্দন নগর—গোলাপী পেরোঁড়া ও জলভরা তালশাঁস সন্দেশ অতি উত্তম।

জনাই—মনোহরা সন্দেশ।

রাণাঘাট—পাস্তুরা সর্বোৎকৃষ্ট। বনগাঁ ও উলুঝেড়ের পাস্তুরারও নাম আছে।

ধনেখালি—খইচুর।

জয়নগর মজিলপুর—মোয়া ও পয়রা (তাতারসি) গুড়।

বর্ধমান—মিহিদানা, সীতাভোগ, খাজা ও ওলা।

বৈষ্ণাবনাথ—ক্ষীরের পেরোঁড়া।

ঢাকা—অমৃতি জিলেবি, পাতক্ষীর ও মালাই।

বিক্রমপুর—পাতক্ষীর, দই ও নারিকেলের জিরা চিঁড়া।

মগরাহাট—(মোল্লার চকের) দই।

আয়ুর্বেদে বহুতর অশ্মি মিষ্টানের গুণাগুণ বিবৃত আছে তাহাদের মধ্যে যেগুলির প্রচলন এখনও আছে তাহাদের বিষয় নিয়ে লিখিত হইল :—

টাটকা জিলেবি—তৃপ্তি, পুষ্টি, শুক্র ও কাস্তি বর্দ্ধক এবং বলকর।

মতিচূর—লঘু, ধারক, শীতবীৰ্য্য, রুচি ও তৃপ্তিজনক, চক্ষুর হিতকর ও বলজনক।

খাজা—শরীরের উপচয়কারক, শুক্রবর্দ্ধক, লঘুপাক, পিত্ত ও বায়ু নাশক এবং তীক্ষ্ণাগ্নিবৃদ্ধ ব্যক্তিদের হিতকর। অজীর্ণ রোগীর অপথ্য।

মোহন ভোগ—গুরুপাক, স্নিগ্ধ, রুচি, তৃপ্তি, পুষ্টি, বল, শুক্র ও কফবর্দ্ধক এবং বাত ও পিত্তনাশক। ইহা অল্পবহুল। আহাৰ্য্য কিন্তু কিসমিসি যাহা ক্ষার বহুল তাহার সহিত মিলনে অল্পত্ব দোষ কাটিয়া যায়।

আয়ুর্বেদ শাস্ত্রে বিভিন্ন মিষ্ট দ্রব্যের নিম্নলিখিত গুণাগুণ বর্ণিত হইয়াছে :—

ইক্ষু—শীতল, স্নিগ্ধ, গুরুপাক, মূত্রজনক, বলকারক, শুক্রবর্দ্ধক, কফজনক, পুষ্টিকর, ক্লাস্তিনিবারক, তৃপ্তিকর, ক্রিমি-উৎপাদক, বায়ু, পিত্ত ও রক্ত দোষে হিতকর।

গুড়—গুরুপাক, বলকারক ও ক্রিমিজনক।

বিশুদ্ধ চিনি—শীতল, রুচিকর, বলকর, শুক্রবর্দ্ধক এবং দাহ, তৃষ্ণা বন্নি, মূৰ্ছা, ভ্রম, জ্বর, কাস, রক্তপিত্ত ও শোথ রোগে হিতকর।

ক্যাথোজ দেশে একপ্রকার মৃত্তিকা পাওয়া যায় তাহা তীব্র, রৌদ্রে শুষ্ক করিলে শর্করার আয় পদার্থে পরিণত হয়। সে দেশের লোক উহা ব্যবহার করে।

চিনি অপেক্ষা গুড়ে 'অধিক পরিমাণ ভিটামিন আছে। আখের অপেক্ষা খেজুরে গুড়ে অধিক, তবে গুড় মাত্রেই অল্প বিস্তর ময়লা থাকে।

কলের সাদা চিনিতে হাড়ের গুঁড়া প্রভৃতি আপত্তিকর পদার্থ মিশান হয় এবং অধিক পরিষ্কৃত হয় বলিয়া উহার গুণের সমধিক অপচয় হয়। বিট চিনি পরিষ্কার করিতে রং, কার্বলিক অ্যাসিড ও গন্ধকদ্রাবক মিশান হয় বলিয়া শোনা যায়।

উপরোক্ত কারণে কলের চিনি অপদার্থ ও পরিত্যজ্য। একথা অনেক পুষ্টিতত্ত্ববিদ বলিয়াছেন। অত্যধিক পরিমাণে উক্ত চিনি সেবনে পাকাশয়ে ক্ষত, আন্ত্রিকরোগ, অজীর্ণ, পরিপাক বিভ্রাট, অম্ল ও বহুমূত্র রোগাদি জন্মে। আধুনিক স্বাস্থ্য বিপর্যয়ের ইহা একটা প্রধান কারণ বলিয়া উক্ত হইয়াছে। মাদক দ্রব্যের ত্রায় চিনি খাইবার স্পৃহা বা নেশা উত্তরোত্তর বর্দ্ধিত হয়। ইহা অধিক পরিমাণে সেবনে মদ খাইবার স্পৃহা থাকে না এইজন্য মত্তপায়ীগণ চিনি ভুক্ত নন।

আজকাল শ্রাক্যারিণ নামে অতি মিষ্ট রাসায়নিক কৃত্রিম চিনি কোন কোন ক্ষেত্রে চিনির প্রতিনিধি স্বরূপ ব্যবহৃত হইতেছে। সিস্টার এম্ বি কট্ট (Sister M. B. Cott) পরীক্ষা করিয়া দেখিয়াছেন যে উহা ছৎপিণ্ড বিযাক্তকর, অতএব পরিত্যজ্য।

মিসরি চিনি অপেক্ষা গুণশালী। উহা রক্তদোষ নিবারক ও কোষ্ঠ পরিষ্কারক। বিগুন্ধ দৃদ্ধ হইতে প্রস্তুত চিনি (Sugar of milk) সর্বোৎকৃষ্ট।

মধু।

সকল মধুর রসের মধ্যে মধু শীর্ষস্থানীয় বলিয়া উক্ত হয়। আয়ুর্বেদে তিন প্রকার মধু বর্ণিত হইয়াছে। মাক্ষিক মধু তৈলবর্ণ, ভ্রমর হইতে

উৎপন্ন মধু শ্বেতবর্ণ, ক্ষৌদ্র মধু কপিল বর্ণ এবং পৌত্তিক মধু স্নতবর্ণ। মধুমক্ষিকাগণ সময়ে সময়ে বিষ পুষ্প হইতেও মধু সংগ্রহ করে সেইজন্য কোন কোন মধুতে বিষের সঞ্চয় হয়। মধুতে যে চিনি থাকে তাহা মোমাছির জ্বরে পরিপাক হইয়া মাস্থ্যের ব্যবহারে আসে সেইজন্য উহা সহজেই দেহে শোষিত হয়। এ সম্বন্ধে আর একটা উল্লেখযোগ্য বিষয় এই যে, মধুতে রোগের বীজানু বাঁচে না।

ইহা সিদ্ধ করিয়া সেবন, বিশেষতঃ উষ্ণ ব্যক্তির পক্ষে, নিষিদ্ধ। উহা সময়ে সময়ে প্রাণহানিকর হইতে পারে বলিয়া উক্ত হইয়াছে। কিন্তু কোন কোন পাশ্চাত্য স্বাস্থ্যতত্ত্ববিদ মধু সিদ্ধ করিয়া সেবনে বা অপরকে সেবন করাইয়া অনেক উপকার পাইয়াছেন। ইহার ভিতর সত্য এই যে, মধু যদি নির্দোষ হয়, উহাতে যদি বিষাক্ত ফুলের রস বা মোমাছির বিষাক্ত হল না থাকে তাহা হইলে সিদ্ধ বা অসিদ্ধ উভয় অবস্থায়ই উহা গ্রহণযোগ্য। এইজন্য মধু বেশ করিয়া মোটা কাপড়ে ছাঁকিয়া প্রথমে অল্প পরিমাণ সেবন করিয়া উহার গুণাগুণ পরীক্ষা করিয়া লওয়া কর্তব্য।

শিলং পাহাড় যে কমলা-মধু পাওয়া যায়, তাহা খাসিয়া পাহাড়ের কমলালেবু গাছের চাক হইতে গৃহীত হয়। উহার বর্ণ সোনালী এবং উহা অতি সদৃশবুদ্ধ ও উপাদেয়। আমরা ঐখানকার চাক নিঙড়ান কাঁচা মধু, চা বা লুচির সহিত অনেকবার অনেকদিন ধরিয়া উপভোগ করিয়াছি—কোন অনিষ্ট হয় নাই।

শাস্ত্রমতে মধু শীতল, রুক্ষ, লঘুপাক, অগ্নি, বল ও মেধাজনক, মলরোধক, চক্ষুপরিষ্কারক, ভ্রমসংযোজক, ব্রণরোপক, স্বরবর্দ্ধক, স্রোতবিশোধক, শুক্রশুভ্রনকারক বা শুক্রবর্দ্ধক। উহা কাস, শ্বাস, হিকা, জ্বর, অতিসার, বমি, তৃষ্ণা, ক্রিমি, বিষদোষ ও ত্রিদোষ নাশক বা উপশমক। প্লামমধু অধিকতর অতিশয় বৃংহণ ও সর্বপ্রকার চক্ষুরোগে

কল্যাণকর। নূতন মধু কিঞ্চিৎ প্লেগ্মাজনক কিন্তু শরীরের স্থূলতা-সম্পাদক। পুরাতন মধু ক্রুশতাকারক, কুষ্ঠ, অর্শ, রক্তপিত্ত, প্রমেহ, ক্রান্তি, পিপাসা, বমি, মলবদ্ধতা, দাহ ও ক্ষয়রোগে হিতকর।

অতি মাত্রায় মধু সেবন অহিতকর—ইহাতে উদরে আম জন্মে। অমৃতও অবস্থা বিশেষে বিষের কাজ করে। তুল্য পরিমাণ মধু ও স্থত বা মধু ও বুট্টির জল পান সংযোগবিরুদ্ধ বলিয়া কথিত হইয়াছে।

আধুনিক মতে মধু কাহারও পক্ষে কোষ্ঠবদ্ধকর কাহারও পক্ষে কোষ্ঠপরিষ্কারক। ইহার বহু রোগ-আরোগ্যকারী শক্তি আছে। এম্‌ প্ল্যাটেন্‌ সাহেব লিখিয়াছেন—বয়স্কদের প্রাতঃভোজনের সময় লাল আটার রুটি ও গরম দুধের সহিত মধু আহার তৃপ্তিকর, পুষ্টিকর, কোষ্ঠ ও রক্ত পরিষ্কারক, বলকর ও স্বাস্থ্যকর। প্রসিদ্ধ স্বভাব চিকিৎসক ফাদার নিপ বলিয়াছেন যে অল্প দ্রব্যের সহিত মিশ্রণে মধুর উপকারিতা বর্দ্ধিত হয়। এইজন্ত বৈদ্যশাস্ত্রে অনেক ঔষধের সহিত মধু মাড়িয়া সেবনের ব্যবস্থা আছে।

চায়ের সহিত মধু ও আদার রস মিশ্রিত করিয়া সেবনে সর্দি ও প্লেগ্মারোগ উপশমিত হয়। দেহের বাহিরের ক্ষতরোগে নির্দোষ মধুর ঘন মলম অল্প মলম অপেক্ষা উৎকৃষ্ট। জল বা চায়ের সহিত অল্প অল্প মধু সেবনে পাকাশয়ের ক্ষত আরোগ্য হয়। জন্মণীর একটা নগরের হাঁসপাতালে মাছের পিত্ত ও মধুর প্রলেপে পোড়া ঘা আরোগ্য করা হইতেছে। বাতরোগে মোমাছির ছলের বিষ উপকারী। ঝালান্নতায় ও হাঁপানীর মূহ আক্রমণে মধু গুঁকিলে বিশেষ উপকার হয় বলিয়া কথিত হইয়াছে।

গায়কদের জলসহ মধুর কুল্লী উৎকৃষ্ট স্বর-বর্দ্ধনকারী অুধা। ইহা নানা চক্ষুরোগেও হিতকর। শিশু ও বৃদ্ধদের ইহা আদর্শ শক্তিশালী আহাৰ্য্য। প্ল্যাটেন্‌ সাহেব তাঁহার পরিচিত একজন নিত্য মধুসেবী

৮০ বৎসরের অধিক বয়স্ক বৃদ্ধের কথা লিখিয়াছেন। সে তাঁহাকে বলিয়াছিল, “আমার অক্ষুধ দৈহিক শক্তির একমাত্র কারণ আমি প্রতিদিন মাত্র ১ চামচ পরিমাণ মধু গরম জলে ফুটাইয়া পান করি। (অবশ্য সে অল্প স্বাস্থ্যনীতি প্রতিপালন করিত)। গ্ল্যাটেন সাহেব নিজের উপরোক্ত মধু-মদ এক গ্যাস সেবন করিয়া দেখিয়াছেন যে উহাতে কোষ্ঠপরিষ্কার হয় এবং উহা মদিরা অপেক্ষা অধিকতর নির্দোষ, পুষ্টিকর, রুচিকর ও শক্তিপ্রদ। উহা দুর্বল, অবল, শিশু, যুবা, প্রৌঢ়, বৃদ্ধ ও অতিবৃদ্ধের পক্ষে সমান হিতকর। দেহে বিষ সঞ্চিত হইলে ১ বা ২ চামচ মাত্রায় মধু সেবনে উহা নিকাশিত হয়। গরম জলের সহিত মধুর কুল্লী করিলে গলগণ্ড রোগেও উপকার হয়। মৌরীর জলের সহিত মধু সেবনে পাকস্থলীর গ্যাস বা বদ্বাস্প বাহির হইয়া যায়। মাত্রা ঘণ্টায় ১ চামচ। ঔষধার্থে তিনি কাঁচা মধু অপেক্ষা গরম জলে ফোটান মধুই অধিক উপযোগী ও হিতকর বলিয়াছেন। দুর্বল বা অস্বস্থদেহ শিশুদের দুধের সহিত ছুরিকার অগ্রভাগে যতটুকু মধু ধরে ততটুকু মাত্র দিনে ২৩ বার সেবন করিতে দিলে তাহারা দিন দিন স্বাস্থ্য ও শক্তি লাভ করে।

আর একজন ইংরাজ স্বাস্থ্যতত্ত্ববিদ বলিয়াছেন যে পুরাকালে অনেক লোক মধু সেবন করিয়া দীর্ঘজীবন লাভ করিয়াছে। বিখ্যাত বৈয়াকরণিক টেলিফাস কেবলমাত্র শস্ত্র মণ্ডের সহিত মধু সেবন করিয়া ১০০ বৎসরের অধিক জীবিত ছিলেন। মধুর অপরাপর ঔষধিগুণ আমাঙ্কে জানা আছে—যথা গাল, গলা, কুঁচকি বা বাগীতে ব্যথা ও বিচি হইলে প্রথম অবস্থায় চূণ ও মধু প্রলেপে উহা প্রশমিত হয়। মেদরোগে স্থলদেহীকে ক্লেশ করিবার জন্ত মধুর সহিত অল্প জল পান প্রশস্ত।

বিভিন্ন রস সম্বন্ধে পূর্বোক্ত আলোচনা হইতে ইহা প্রতীয়মান হইবে যে, সকল রসের নিত্য সেবন শরীর রক্ষার্থে প্রয়োজন। এক বা একাধিক রসের অতিরিক্ত সেবনই অনিষ্টকর। মহর্ষি চরক বলিয়াছেন—“সর্বরসের সাধ্যতা উৎকৃষ্ট, দুই, তিন, চার ও পাঁচ প্রকার রসের সাধ্যতা মধ্যম, এক রসের সাধ্যতা নিকৃষ্ট এবং কোন রসের অতিসেবন অনিষ্টকর।”

খাদ্য রস সম্বন্ধে আয়ুর্বেদ শাস্ত্রে আরও অনেক প্রয়োজনীয় তথ্য আছে তাহা জানা আবশ্যক। খাদ্যের ছয় প্রকার রস পৃথকভাবে বা মাত্রানুযায়ী সম্যক সংযুক্ত হইয়া ব্যবহৃত হইলে শরীরের হিতকর হয়। কিন্তু অধিক মাত্রায় বা অযথা গৃহীত হইলে ত্রিদোষ কুপিত হইয়া নানাবিধ অপকার করে। উক্ত মতে এক একটা দোষ তিন তিনটি রস কর্তৃক উৎপন্ন হয় এবং তিন তিনটি রস দ্বারা প্রশান্ত হয়। যথা—কটু, তিক্ত ও কষায় রস বিশিষ্ট দ্রব্য ভক্ষণে বায়ু জন্মে এবং মধুর, অম্ল ও লবণ রসযুক্ত দ্রব্য ভোজনে বায়ুর শান্তি হয়। কটু, অম্ল ও লবণ রসে পিত্ত কুপিত হয়; সে দোষ মধুর, তিক্ত ও কষায় রস সেবনে উপশমিত হয়। অম্ল, মধুর ও লবণ রসে শ্লেষ্মা জন্মে, উহা কটু, তিক্ত ও কষায় রস সেবনে বিনষ্ট হয়।

আহার্য্য দ্রব্যের রস, গুণ, বীৰ্য্য, বিপাক ও শক্তি, এই পাঁচটি আপন আপন কার্য্য সম্পন্ন করে। বিভিন্ন রসের মিলনে উহাদের স্ব স্ব স্থূল ক্রিয়ায় বিপর্য্যয় ঘটিয়া থাকে।

গুণ—দ্রব্যের গুণের তারতম্যে উহার রসের কার্য্যের ব্যতিক্রম হয়।

বীৰ্য্য—এই জগতের সমস্তই প্রধানতঃ আঁগ্নেয় ও সৌম্যগুণাত্মক বলিয়া যাবতীয় সৃষ্ট পদার্থ উষ্ণ বা শীত বীৰ্য্য। সেইজন্য এক রস সম্পন্ন আহার্য্য কোনটা উষ্ণবীৰ্য্য, কোনটা বা শীতবীৰ্য্য, আবার কোন

জাতীয় আহারীয় দ্রব্য, কফ, পিত্ত বা শ্লেষ্মা কারক হইলেও ঐ শ্রেণীর অন্য আহারীয়ে সে দোষ নাই। স্নাতরাং উহাদের মিলনে গুণের পরিবর্তে দোষ অথবা দোষের পরিবর্তে গুণ জন্মে।

বিপাক—ভুক্ত দ্রব্যের বিভিন্ন রস মুখগহ্বর, পাকায়ণ ও অন্ত্রের বিভিন্ন পাচক রসের সহিত মিশ্রণে একটা নূতন যৌগিক রসের উৎপত্তি হয়। ইহারই নাম বিপাক। বিপাক তিন প্রকার—মধুর বিপাক, অম্ল বিপাক ও কটু বিপাক। মধুর ও লবণ রস বিশিষ্ট খাদ্য বিপাকান্তে মধুর হয়; ইহা কফকারক, বায়ু ও পিত্ত নাশক। অম্লরস বিশিষ্ট খাদ্য বিপাকে অম্লই পাকে; ইহা পিত্তবর্দ্ধক, বায়ু ও কফনাশক। কটু, তিক্ত ও কষায় এই তিন রস বিশিষ্ট খাদ্য বিপাকে কটু হয়, ইহা বায়ুবর্দ্ধক, কফ ও পিত্তনাশক।

শক্তি—শক্তি, রস ও বিপাকের শেষ পরিণতি। ইহা এত ক্ষুদ্র যে সহজে ধারণায় আসে না।

এত বিচার করিয়া আহার নির্ধারণ করা বড়ই কঠিন। এই জটিল বিষয়ে সহজাত জ্ঞান অনেক সময় সহজ ও সরল পথ নির্দেশিত করিতে পারে। আত্ম-পরীক্ষায় বিভিন্ন রস মিশ্রণের ফলাফল সঠিক ভাবে সত্যের সন্ধান দিতে পারে। রসতত্ত্ব বিষয়ক তথ্যগুলি প্রকাশ করিবার উদ্দেশ্যে, যাঁহাতে সকলের কিছু না কিছু রস জ্ঞান জন্মে নচেৎ অরসিক বা বেরসিক হইতে হইবে।

কোন কোন আধুনিক পুষ্টিতত্ত্ববিদ লব্ধা, লবণ ও মিষ্ট শরীরের বিষম বৈরী বলেন এবং তৎসম্বন্ধে যে যুক্তির অবতারণা করেন, যথা ঐ সকল রস সেবনে বীৰ্য্য তরল হয় এবং স্বস্থান অর্থাৎ মস্তক ও মাংসপেশীর সন্ধি চ্যুত হইয়া মূলাধারে বা বস্তি প্রদেশে আনীত হয় তজ্জন্ত গুরুক্ষরণ হয় এবং নানা রোগ জন্মে। কিন্তু ইহা অতিসেবনজনিত দোষ বলিয়া বুঝিতে হইবে। ব্রহ্মচর্য্যবিদ যতিগণের

পক্ষে লবণ ও লঙ্কা নিষিদ্ধ, তাহা বিশেষ বিধি, সর্বসাধারণের পক্ষে উপযোগী নয়। পরিশেষে, মন ও ইন্দ্রিয়াদির উপর বিভিন্ন রসের প্রভাব বিষয়ক নিম্নোক্ত আলোচনা, আশা করি, অবাস্তব বলিয়া মনে হইবে না।

মানুষের মনও বিভিন্ন রসে রসে যায়। যখন উহা কোন কারণে তিক্ত হয় তাহা ভাষায়, ভাবভঙ্গীতে বা ব্যবহারে প্রকাশ পায়। মন কটু হইলে রাগ, ঝাল বা রোদ্ৰিত্য উদ্ভিক্ত হয়। মন যখন আর্দ্র বা করুণাসিদ্ধি হয়, চোখের জলে বুক ভেসে যায়। মন যখন টকে যায় তখন কিছুই ভাল লাগে না। মন বা প্রাণ যখন মিষ্ট হয় তখন মহাত্মা কালী প্রসন্ন ঘোষের কারাবাস, কালে রচিত প্রসিদ্ধ গানের ভাষায় বলা যায় “তখন সকলি মধুর, যা শুনি তাই সকলি মধুর, যা দেখি তাই সকলি মধুর, যা বলি তাই সকলি মধুর। তখন নিখিল বিশ্ব হয় মধুময়, তখন অনলে অনিলে জলে মধু প্রবাহিণী চলে, তখন মধুর রসে সকলি ভরপুর।”

মিষ্ট কথায় বা মিষ্ট ব্যবহারে শত্রু মিত্র হয় অথবা পরে কা কথা !

রস বেশী ঘাঁটাঘাঁটি করিয়া হয়ত লেখক বিপাকে পাঠক-পাঠিকা-গণের মনে কটু বা তিক্ত ভাব সঞ্চার করিয়াছে, সেইজন্য সেই অপরাধ স্বালনার্থে তাঁহাদিগকে স্বয়ং শ্রীকৃষ্ণের ভোজন বিলাস ও রসালাপ আনন্দন করাইয়া এই অধ্যায় মধুরেণ সমাপ্ত করিলাম।

কুৰ্ঘ্যাস্ত স্কীরাস্তমাহারং দধ্যাস্তং ন কদাচন,

লবণাম্ কটুষ্ণাণি বিদাহী নি চ যানি তু,

তদোৎসং হর্ষুমাহারং মধুরেণ সমাপয়েৎ ।

শ্রীকৃষ্ণের আহারকালীন মধুমঙ্গল (বটু) ও অত্যাশ্চর্য লখার রস সম্বন্ধে হাস্য পরিহাস।—(শ্রীকৃষ্ণ ভাবনামৃত)।

বটু—এই সকল চক্ষ্য, চোষ্য, লেহ্য, পেয়, চতুর্বিধ লাড়ু, সরবৎ প্রভৃতি চতুর্কগের মূর্ত্তিমান ফল।

শ্রীকৃষ্ণ—শাস্ত্রানুসারে রস কয়টা ?

বটু—আমার মতে রস ছয়টা, যেহেতু চক্ষু, কর্ণ, নাসিকা, জিহ্বা, ত্বক ও মন এই ছয় জন মাত্রতো আনন্দক, কাজেই রসও কটু, তিক্ত, মধুর, কষায়, ক্ষার ও অম্ল। মূর্ত্তিমান ষড়রসময় এই গঙ্গাজলি নাড়ু প্রভৃতির স্বরূপতা নয়নেজ্রিয়ের, মধুরতা রসনাজ্রিয়ের, সৌগন্ধ্য নাসিকার, মৃদুতা ত্বকের, চর্কণকালীন স্বস্বরতা কর্ণের ও ভোজনজনিত আনন্দ, মনের আনন্দনীয়। সর্বশাস্ত্রসম্মত কথা চর্কণেই রস নিস্পত্তি স্তরাং সাকার রসের পরিবর্তে শূঙ্করাদি নিরাকার রসের চর্কণ কখনও কি হয় ?

বলদেব—তোমার কথিত রসান্বাদেও তবে অষ্ট সাত্ত্বিকাদি অনুভাব অবশ্যই বর্ত্তমান আছে।

বটু—(উচ্চ হাস্য করিয়া) তা না থাকিলে আবার রস কি ? সবই রহিয়াছে। আমি নিজেই ইহার অপূর্ব উদাহরণ, যেহেতু এইরূপ অপূর্ব মিষ্টান্নাদি না পাইলে আপনি চোখে জল আসে, পাইলে আনন্দ-রোমাঞ্চ হয়, আর ভোজনজনিত তৃপ্তিতে রুক্ষ শরীর স্নিগ্ধ হইয়া এই যে আমার চমৎকার বর্ষ বিকাশ দেখিতেছ ইহাই বৈবৰ্ণ্য ; ভোজন সম্বর্ত্ততার শ্রমে স্বেদোদগম, সমস্ত ভোজনে অক্ষম হইয়া দুঃখে স্তম্ভকর এবং ভূরি ভোজনের ভাগ্য ঘটিলে পরিশেষে প্রলয় অর্থাৎ অচৈতন্ত্যতা।

এইত গেল অষ্ট সাত্ত্বিক, তা ছাড়া স্থায়ীভাবরূপা যে “রতি” তাহা হইতেই ত ভোজনপ্রেমের উদয়। আর হাস্যোখ—হর্ষ, নিদ্রালগ্নাদি সঞ্চারী ভাব কার না হয় বল দেখি ?

শ্রীকৃষ্ণ—না জানি কত তপশ্য তোমার এই সকল সৌভাগ্য লাভ হইয়াছে।

বটু—নিশ্চয়, আমি পূর্বজন্মে বনে গমন করিয়া ঘোর তপস্যাচরণ করিয়াছি। বনে বনে পশুচারণ কালে আমার পবিত্র অঙ্গ পরিমলময় সমীরণ তোমরাও স্পর্শ করিয়াছিলে, নহিলে নিত্য নিত্য এইরূপ সর্বরসের আশ্বাদন সৌভাগ্য তোমাদেরই বা অদৃষ্টে ঘটিবে কেন ?

স্ববল—রসজ্ঞ শিরোমণি ! আমার মনে হয় বানরগুলোও তোমার মত বাত, বর্ষা, শীতোষ্ণাদি সহিয়া পত্র পুষ্প ফলাদি অরন্ধন ভোজনে তপস্বীকারী বটে ; সেইজন্ত তাহারা ষড়রসের রসিক হইয়া অট্টালিকার ছাদে বসিয়া সলালসে স্নযোগান্বেষণ করিতেছে আর তোমার পানে চাহিতেছে।

ষষ্ঠ অধ্যায় ।



রস বিজ্ঞান ।—(দ্বিতীয় পল্লব)

অম্ল ও ক্ষার ।

(আধুনিক মতবাদ)

ব্যামফোর্ড ষ্ট্যানলি সাহেব বলিয়াছেন যদি শরীরের কোন অংশ স্বাস্থ্যের জন্মভূমি বা আদি উৎস বলিয়া অভিহিত হইতে পারে, তাহা রক্ত । সাধারণতঃ বিশুদ্ধ আহার বিধিমত সেবনে বিশুদ্ধ রক্ত উৎপন্ন হয় । সন্তান মস্ততি যেমন পিতামাতার দেহের রূপান্তর, দেহও রক্তের রূপান্তর । আবার রক্ত বাহাকে জীবনদ্রাবক (Liquified life) বলা যাইতে পারে তাহা আহার্যের রাসায়নিক রূপান্তর ।

রক্ত স্বভাবতঃ ক্ষারবহুল । যদি অম্লবহুল বা অম্ল উৎপাদক খাদ্য অধিক পরিমাণে আহার করা যায় তাহা হইলে রক্ত অম্লবহুল হইয়া স্বাস্থ্যের ঘোরতর অনিষ্ট করে ।

পরীক্ষায় প্রমাণিত হইয়াছে যে যদি রক্ত ক্ষারবহুল হয় অর্থাৎ উহাতে যদি সোডা, পটাসাদি লাবণিক পদার্থ আবশ্যকের অধিক থাকে তাহা হইলে ঐগুলি দেহে প্রবিষ্ট সংক্রামক রোগের বীজাণুগুলি সম্যক বিনষ্ট করিতে পারে ।

প্রত্যেক মুনবদেহে বিভিন্ন প্রকার পরিপোষণকারী আহার্য-দ্রব্যের পরিপাক ক্রিয়ায় অম্ল উৎপন্ন হইতেছে । উহার প্রতিবেদার্থে উপযুক্ত পুরিমাণ ক্ষারবহুল খাদ্য আহার করা এবং ঐ সঙ্গে অম্লবহুল

খাওয়ার পরিমাণ হ্রাস করা প্রয়োজন যাহাতে ক্ষার ও অম্লের সঠিক অনুপাত রক্ষিত হয়।

পুষ্টিতত্ত্ববিদ শ্রীনিবারণ চন্দ্র ভট্টাচার্য্য মহাশয় লিখিয়াছেন যে অনেকে লুচির সহিত হালুয়া খাইয়া থাকেন। দুইটাই অম্লবহুল। লুচির সহিত ক্ষারবহুল আলুর দম বা কিসমিস মিশ্রিত হালুয়া সেবনে অম্ল ও ক্ষারের বৈষম্য অনেকাংশে নিবারিত হইতে পারে। অনেক বাঙ্গালী বড়লোকের ছেলে-মেয়েরা প্রধানতঃ উক্ত প্রকার অসামঞ্জস উচ্চ মূল্যের খাদ্যগ্রহণে প্রায়ই রুগ্ন ও অপুষ্ট হয়।

দেহ রুগ্ন হইলে সাধারণতঃ অধিক ক্ষারবহুল খাদ্য বা পথ্য সেবন বিশেষ প্রয়োজন। এইজন্ত রোগীকে ঘোল (Whey), ফল ইত্যাদি ক্ষারবহুল খাদ্য সেবন করাইয়া প্রকারান্তরে তাহার রক্তের ক্ষারত্ব বৃদ্ধি করা হয় যাহা রোগ নিরাময়ে বিশেষ সহায়তা করে। ঐজন্ত অম্লরোগে অনেকে সোড়া, চূণ ইত্যাদি স্বতঃপ্রণোদিত হইয়া গ্রহণ করে কিন্তু উহা রোগেন্ন মূলোৎপাটন করে না। কারণ সাধারণতঃ সেস্থলে অম্লবহুল খাওয়ার পরিমাণ কমান এবং ক্ষারবহুল খাওয়ার পরিমাণ বৃদ্ধি করা হয় না। দীর্ঘকাল রক্ত অম্লবহুল হইলে বার্লিক্যের সকল লক্ষণগুলি যথা চর্ম্মের লোলতা, দেহের ক্লান্ততা, বাত ইত্যাদি নানা রোগ বা দোষ অকালে দেখা দেয়। অকালবার্লিক্যও একটা রোগবিশেষ। অনেক আধুনিক পুষ্টিতত্ত্ববিদগণের মতে শ্বেতসার জাতীয় খাদ্য, যথা ভাত, রুটি, লুচি, সাগু, বার্লি, চিনি, গুড় প্রভৃতির সহিত আমিষ জাতীয় খাদ্য যথা মাছ, মাংস, ডিম ইত্যাদি আহার, বিরুদ্ধভোজন পর্যায়ে পড়ে। কারণ উভয় প্রকার খাদ্যই অম্লধর্ম্মী এবং উহারা বিভিন্ন প্রকার পাচক রস দ্বারা জীর্ণ হয় বলিয়া অনেক সময় ঐ প্রকার মিশ্রিত খাদ্য উত্তমরূপে পরিপাক হয় না। আবার উহাতে অল্প ক্ষার থাকায় অম্ল ও ক্ষারের পরিমাণের সঠিক

অল্পপাত রক্ষিত হয় না, স্তূতরাং যথেষ্ট পুষ্টিকর আহার গ্রহণেও সাধারণতঃ উপযুক্ত ফললাভ হয় না। উপরন্তু ঐ সকল দ্রব্য দীর্ঘকাল পাকস্থলীর ভিতর থাকিয়া অজীর্ণ ও উদরাধান সৃজন করে এবং অত্যধিক অম্ল রক্তে গৃহিত হইয়া রক্তস্রোতকে দূষিত করে, ফলে রোগ জন্মে।

ভাত রুটির সহিত মাছ বা মাংস সর্বদেশে সকল লোকে আবহমান কাল হইতে আহার করিয়া আসিতেছে কিন্তু সকলেই কি এতকাল ভুল করিয়া বসিয়াছে? উপরোক্ত মতবাদ আংশিক সত্য বলিয়া মনে হয়। সাধারণতঃ আমরা ঐ জাতীয় নানা প্রকার আহার গ্রহণ করিবার কালে প্রায়ই যথেষ্ট পরিমাণ ক্ষার বা লবণ বহুল শাকসব্জি, মসলা, ফল ইত্যাদি আহার করি যদ্বারা অম্ল ও ক্ষারের সমতা রক্ষিত হয়। কিন্তু অনেক সময় অবস্থার বৈগুণ্ঠে উহার ব্যতিক্রম হয়। খাওয়ার লবণঘটিত উপাদান গুলির মধ্যে কোন্টী ক্ষার এবং কোন্টী অম্লবহুল সে বিষয়ে জ্ঞান থাকিলে খাওয়া নির্বাচনে সহায়তা করে। ডাঃ এইচ, সি, মেন্কেল (H. C. Menkel) বিভিন্ন লবণ জাতীয় উপাদানগুলির মধ্যে কোন্গুলি অম্লধর্মী এবং কোন্গুলি ক্ষারধর্মী তাহার নিম্নোক্ত বিবরণ প্রকাশিত করিয়াছেন।

অম্ল—গন্ধক, ফসফরাস, সিলিকা, ক্লোরিন, স্লুরিন, আইওডিন, আর্সেনিক ও ব্রোমাইন।

ক্ষার—পটাস, সোডা, চূণ, ম্যাগনেসিয়া, লোহা, অ্যালুমিনা, তামা, লিথিয়াম, দস্তা ও নিকেল।

এই সকল উপাদানগুলি অক্সিজেন দ্বারা খাওয়ার সহিত পুড়িয়া দেহ হইতে বিভিন্ন যন্ত্রাদির দ্বারা মাটির জিনিস মাটিতে চলিয়া যায়। উহাদের মাত্র স্পর্শের গুণ দেহ মধ্যে সঞ্চিত হয়।

রক্তের রাসায়নিক পরীক্ষায় প্রকাশিত হইয়াছে যে উহার আটটি উপাদান ক্ষারধর্মী, মাত্র একটা (ক্লোরিন) অম্লধর্মী। রক্তের ভ্রায়

দেহের অত্যাধিকারের আধিক্য আছে। দেহ তত্ত্ব ও দেহের তরল রসেরও ক্ষার ও অম্লের পরিমাণের কম বেশীতে স্বাস্থ্য প্রভাবিত ও নিয়ন্ত্রিত হয়। কোন একটীর অযথা আধিক্যে, অস্বাস্থ্য, রোগ এমন কি মৃত্যু পর্য্যন্ত হইতে পারে। উহাদের সঠিক মিলনে দেহ পুষ্ট ও সুরক্ষিত হইতে পারে। জীবন ভোর অম্ল ও ক্ষারের দ্বন্দ্ব চলিয়াছে।

মোটামুটি, দুধ, ফল, শাক ও সব্জি অত্র খাওয়ার ৪ গুণ পরিমাণ আহাৰ করিলে দেহে অম্লাধিক্য দোষ জন্মে না। কোন কোন দ্রব্য ক্ষার বা অম্লবহুল তাহা নিম্নে বিবৃত হইল। উহা মনে রাখিলে উক্ত দুই প্রকার খাওয়ার কোন একটীর আধিক্য নিবারিত হইতে পারে।

অম্লজনক খাদ্য।

মাছ, মাংস, ডিম, ময়দা, রুটি বা পাউরুটি, বিস্কট, লুচি, কচুরি, খাজা, গজা ও অত্যাধিক ঘৃত বা তৈল পক খাবার, মদ, চা, কফি, বাদাম, কুল, আখরোট, চিনাবাদাম, কড়াইসুঁটি, সিম, কুল, চাল, চিনি বিশেষতঃ কলের। সংযোগবিরুদ্ধ ভোজনেও অম্ল উৎপন্ন হয়।

ক্ষারজনক খাদ্য।

সকল প্রকার ফল (কুল, বাদাম ও আখরোট ব্যতীত), কড়াই-সুঁটি, চিনের বাদাম ও সিম ব্যতীত অত্র তরি তরকারি যথা পালংশাক, সেলারি, লেটুস, ডুমুর, টোম্যাটো, ক্যারট, জলপাই, বাঁধা ও ফুলকপি ইত্যাদি, দুধ, ঘোল, মাখম, লাল আটা এবং আবরণহীন অত্যাধিক শস্ত। সব তরকারির মধ্যে আলু ও পর পৃষ্ঠায়লিখিত বিলাতী সজী এবং ডালের মধ্যে মুগের ডালে অধিক মাত্রায় ক্ষার পদার্থ আছে।

কতকগুলি প্রচলিত খাদ্যে প্রতি ১০০ গ্রামে কৰ্ত গ্রাম ক্ষার বা
অম্ল আছে বাঁহা বাইয়োকেমিক পত্রিকায় প্রকাশিত হইয়াছে তাহা
নিম্নে উদ্ধৃত হইল।

| অম্ল | গ্রাম | ক্ষার | গ্রাম |
|---------------|-------|-------------|-------|
| ডিমের পীতাংশ | ২৬.৬৯ | সিম শুকনা | ২৩.৮৭ |
| মুরগীর মাংস | ১৭.০১ | বাদাম | ১২.৩৮ |
| মাছ বড় | ১৬.০৭ | বিটপালং | ১০.৮৬ |
| মাংস | ১৩.৯১ | গাজর | ১০.৮২ |
| খই চূর্ণ | ১২.৯৩ | আলু | ৭.১৯ |
| আটা, খোসা বাদ | ১২.৩৯ | বাঁধাকপি | ৭.১০ |
| গমের আটা | ১১.৬১ | শুঁটি শুকনা | ৭.০৭ |
| ডিম | ১১.১০ | কমলা লেবু | ৫.৬১ |
| চাল | ৯.৬৬ | কলা | ৫.৫৬ |
| বিস্কুট | ৭.৮১ | ফুলকপি | ৫.৩৩ |
| ডিমের খেতাংশ | ৫.২৪ | পিচফল | ৫.০৪ |
| চীনা বাদাম | ৩.৯ | আপেল | ৩.৭৬ |
| | | গো ছুন্ধ | ২.৩৭ |

সপ্তম অধ্যায়

আহার শিল্প—রন্ধন ।

সৃষ্টির আদিযুগে মানব গাছের কাঁচা পাতা, ফলমূলাদি আহার করিত এবং বন্য পশুদের হইতে আত্মরক্ষার জন্ত প্রস্তর ক্রমে লৌহ দ্বারা নানা প্রকার অস্ত্রাদি নিৰ্ম্মাণ করিয়া তদ্বারা উহাদের আক্রমণে বাধা দিত বা মারিত । বংশবৃদ্ধির ফলে যখন উক্ত আহাৰ্য্য দ্রব্যগুলি যথেষ্ট পরিমাণে মিলিত না তখন ক্রমবিকাশশীল উদ্ভাবনী শক্তির সহায়ে পাথরে পাথর ঘষিয়া অগ্নি আবিষ্কার করিয়া তাহার দ্বারা কাঁঠ জ্বালাইয়া এবং মাংসাদি পোড়াইয়া বা রাঁধিয়া খাইতে আরম্ভ করিয়াছিল ।

রন্ধন মানবসভ্যতার একটা অত্যন্তম সংস্কৃতি বা নিদর্শন । “প্রাচীন ভারতে পাকবিদ্যা চৌষট্টি কলার একটা অত্যন্তম কলা বলিয়া পরিগণিত হইত । এমনকি রাজ-পরিবারবর্গের সকলকে ঐ কলা শিখিতে হইত । তখন সাধারণ লোকেও এই বিদ্যায় পারদর্শী ছিল এবং তজ্জন্ত তাহাদের অনেকের যথেষ্ট খ্যাতি ও প্রতিপত্তি ছিল । প্রাচীন হিন্দু সাহিত্যে রন্ধন শিল্পের সবিশেষ উল্লেখ আছে ।

রন্ধন একটা আদর্শ নারী-শিল্প বা স্ত্রী আচার । “বর্তমান শিক্ষিত যুগের বহু পূর্বে আমাদের দেশের কুলকামিনীগণ ঐ আচার সতত পালন করিত । জ্যোপদী প্রভৃতি আদর্শ রমণীগণ আদর্শ পাচিকাও ছিলেন ।

সেকালে কাজ, কৰ্ম, পূজা, পাকাধিকার প্রভৃতি গৃহকৰ্মে বা গৃহস্থকৰ্মে সাধারণতঃ গৃহলক্ষ্মী পত্নী আজীবন ত্রুতী থাকিত। ধর্ম, অর্থ ও কাম এই ত্রিবর্গ সিদ্ধি রমণীর অধীন ছিল।”

কিন্তু দুঃখের বিষয় এখনকার অনেক মেয়েরা হেঁসেল ছাড়িয়া দিয়াছে বা দিতেছে। আজকাল কলিকাতার কোন কোন বালিকা-বিদ্যালয়ে রন্ধন শিক্ষা দেওয়া হইতেছে কিন্তু তাহা অকিঞ্চিৎকর। জার্মান দেশের গ্রায় আদর্শ চুলা বা রন্ধনশালা গড়িয়া মেয়েদের (সঙ্গে সঙ্গে ছেলেদেরও) উপযুক্ত শিক্ষাদান ও পরীক্ষা গ্রহণ প্রার্থনীয়।

এখন আমাদের পুরমহিলাগণের জীবন ধারা পরিবর্তিত হইবার ফলে অনেক গৃহে বেতনভোগী পাচক নিযুক্ত হইতেছে। ইহাতে পরিবার বর্গের সকলের স্বাস্থ্যের অকল্যাণ হইতেছে। গৃহিণীগণ পূর্বের গ্রায় নিজ হস্তে পাককার্য্যভার গ্রহণ করিলে আহাৰ্য্যগুলি উপাদেয় ও অপচয় নিবারিত হইবে, সকলে খেয়ে বাঁচিবে। কথায় আছে “অরাধুনির হাতে পুড়ে রুই মাছ কাঁদে।”

যদি একান্তই পাচক না হলে চলে না তবে তাহাদের রন্ধনকার্য্য তত্ত্বাবধান করা এবং পরিষ্কার পরিচ্ছন্নতার দিকে সতত লক্ষ্য রাখা বিশেষ প্রয়োজন।

সময় সময়, মানব দেহে সংক্রামক রোগের বীজাণু স্তৃপ্ত ভাবে থাকে তদ্বারা অল্প স্তূহ দেহ আক্রান্ত হয়। ইহার কতকগুলি বিষম্ব্ত বিবরণ পাওয়া গিয়াছে।

মার্কিন দেশের টাইফয়েড মেরী একটা অগ্রতম উজ্জল দৃষ্টান্ত। তাহার একবার টাইফয়েড পীড়া হইয়াছিল, আরোগ্য লাভের পর সে কোন একটা বৃহৎ হোটেলে খাণ্ড পরিবেশিকার কার্য্যে নিযুক্ত

হয়। কিছু দিন পরে দেখা গেল যে, সেই হোটেলে যাহারা আহার করিত তাহাদের অধিকাংশ ঐ রোগে আক্রান্ত হইয়াছে। কারণ অম্লসন্ধানে, হোটেলের খাণ্ড বা পানীয় কিম্বা রন্ধনাদির ব্যবস্থায় কোন দোষ পাওয়া গেল না। অবশেষে মেরীর হস্ত পরীক্ষায় তাহার নখে উক্ত রোগের প্রচুর বীজাণু পাওয়া গিয়াছিল। তাহাকে বিদায় দিবার পর ঐ হোটেলের আর কোন ব্যক্তি ঐ রোগে আক্রান্ত হয় নাই। মেরী বিদেশে (ফ্রান্সে) গিয়া আর দুই স্থানে খাণ্ড-পরিবেশিকার কাজ করিয়াছিল সেখানেও ঐ অবস্থা ঘটিয়াছিল। ইহা স্বপ্নেরও অগোচর।

There are more things in Heaven and earth than
dreamt of in your philosophy Horatio !

Shakespere.

হামলেট হোরেশিয়াকে বলিয়াছিল, “স্বর্গে ও মর্তে আরো অনেক জিনিষ আছে যাহা তোমার দার্শনিক স্বপ্নেরও অগোচর।” আমাদের ঘরে যে উক্ত বিপদ ঘটিতে পারে তাহা বলা বাহুল্য। অতএব এ বিষয়ে সতত তীব্র দৃষ্টি রাখা সকল গৃহস্থের কর্তব্য।

রন্ধনের গুণ।

শরীরের ভিতর যে তাপ আছে তাহার দ্বারা অনেক অপক্ক (কাঁচা) আহারীয় দ্রব্য পরিপাক হইতে পারে। কিন্তু উহাদের মধ্যে অনেকগুলি রুচিকর ও সহজে জীর্ণ হয় না বলিয়া উহাদিগকে অগ্নি সাহায্যে পাক করা হয়। মাছ মাংসাদি দধ্ব বা সিদ্ধ না করিলে খাওয়া যায় না নচেৎ সভ্য মানবকে বাঘ সিংহাদি বহু পশুর দলে ভিড়িতে হয়।

খাদ্য স্ফুটভাবে রন্ধিত হইলে উহা মানবের দৈহিক, মানসিক ও নৈতিক স্বাস্থ্য সমুন্নত এবং ডিসপেপ্সিয়া দৈত্য পরাভূত হইতে পারে। একজন ইংরাজ গ্রন্থকার লিখিয়াছেন—

Dyspepsia is a cloud so dense that it shuts out the very light of heaven.

ডিসপেপসিয়া এরূপ নিবিড় মেঘ যে উহা স্বর্গের আলোকও প্রতিকল্প করে।

দুপাচ্য আহারীয় দ্রব্যকে সুপাচ্য এবং সকল খাদ্যকে সুপ্রাণ, স্বাদু বা সুতার করিতে রন্ধন একটা যান্ত্রিক কৌশল-ক্রিয়া। ইহার দ্বারা মাছ, তরকারি ইত্যাদি পচনশীল দ্রব্য অধিকক্ষণ সংরক্ষিত এবং কাঁচা খাদ্যের দূষিত বীজাণু সমূহ বিনষ্ট হয়। কতকগুলি আহারীয় দ্রব্য অগ্নিপক হইলে উহাদের গুণেরও সম্যক উপচয় হয়। রন্ধিত সুন্দর খাদ্য দর্শনে, ভ্রাণে ও আস্বাদনে পাকরস অধিক ক্ষরিত, ক্ষুধা বর্দ্ধিত, সঙ্গে সঙ্গে সর্ব ইন্দ্রিয় পরিতৃপ্ত হয়।

রন্ধনের দোষ।

আহারীয় দ্রব্য অধিক সিদ্ধ হইলে—যাহা প্রায়ই হয়—উহার বীৰ্য বা প্রাণশক্তি ও লবণ ঘটিত উপাদান সমূহের কিছু অপচয় ঘটে। যে গুলি ভাজা হয় সেগুলি অধিকন্তু সহজে পরিপাক হয় না এবং তরকারীর নিজস্ব স্বাদ ও ঘ্রাণ হ্রাস পায়। অতিরিক্ত মসলাদি দ্বারা রন্ধিত খাদ্য অহিষ্টকর হয়।

১. রান্ধা জিনিষ কাঁচা অপেক্ষা অধিক রসনাতৃপ্তিকর হয় বলিয়া উহা সময় সময় আবশ্যকের অধিক গৃহীত হয়। যে সকল খাদ্য কাঁচা

খাইয়া সহজে পরিপাক হইতে পারে তাহাও রক্ষিত হয়, যথা ছোলা, শসা ইত্যাদি। ক্রমাগত সিদ্ধ ও ভাজিত আহাৰ্য্য সেবনে স্বাভাবিক পরিপাক শক্তিও কমিয়া যায়।

জৰ্মন দেশের প্রসিদ্ধ ডাঃ কুন ও অগ্নি দেশের বহু আহার তত্ত্ব বিশারদগণ অনেক গবেষণার পর স্থির করিয়াছেন যে ঘৃত, তৈল ও মসলাদি দ্বারা রক্ষিত রূপান্তরিত খাদ্যাপেক্ষা অরক্ষিত অর্থাৎ সত্ত্ব স্বভাবজাত খাদ্য জলে ভিজাইয়া সেবনে অধিক উপকার লাভ হইতে পারে—অবশ্য উহা উপযুক্ত পরিপাক শক্তি সাপেক্ষ।

কেহ কেহ উপরোক্ত কারণে রন্ধনের নিন্দা করেন এবং অরক্ষিত দ্রব্য মাহুষের স্বাভাবিক খাদ্য বলিয়া সুপারিস করেন। কিন্তু মোটের উপর, নানাকারণে, রন্ধনের দোষ অপেক্ষা গুণ সমধিক বলিয়া মনে হয়। আমাদের পাকস্থলী অধিকাংশ অপক্ক দ্রব্য জীর্ণ করিতে সক্ষম নয়।

বিলাতের একজন মনীষী লিখিয়াছেন—

“Many advocate unfired diet and suggest “Back to Nature”, but there are practical difficulties—a change of diet acts as a shock to stomach accustomed to fired diets for ages and ages past—we have been slowly but surely getting away from the habit thousands of years.”

“অনেকে অরক্ষিত খাদ্য সেবনের অহুযোগ করেন এবং স্বভাবে ফিরিয়া যাইতে বলেন—কিন্তু অগ্নিপক্ক আহাৰ্য্য গ্রহণে অভ্যস্ত পাকাশয় আহার পরিবর্তনে সহসা আতঙ্কিত হয়। আমরা সহস্র

সহস্র বৎসর যাবত আস্তে আস্তে কিছু স্থানিচিত্ত ভাবে প্রাচীন কালের অরক্ষিত খাদ্য গ্রহণের অভ্যাস হইতে সরিয়া আসিতেছি।”

তবে যে সকল কাঁচা খাদ্য সহজে হজম করিতে পারা যায়, যথা ভিজা ছোলা, মুগ, কড়াইগুঁটি ও মূলা তাহা ক্রমে ক্রমে খাইতে অভ্যাস করা দেহের কল্যাণকর সন্দেহ নাই। সিদ্ধ ছোলা অপেক্ষা অক্ষুরিত কাঁচা ছোলা অনেক অধিক উপকারী এবং একথা সত্য যে পক্ষ আহারীয় দ্রব্যের অর্ধেকের কম খরচে অপক্ক খাদ্য সেবনে জীবন রক্ষিত হইতে পারে।

অনেকদিন যাবত মার্কিন দেশে ও বিলাতে কয়েক প্রকার কাঁচা বা অর্ধ সিদ্ধ তরকারী (ক্যারট, পিঁয়াজ, টোম্যাটো, মূলা, শসা, কড়াইগুঁটি, বাধাকপি ইত্যাদি) যাহাকে ‘স্মালাড’ বলে তাহা তাহাদের নিত্য আহার্যের একটি বিশিষ্ট স্থান লইয়াছে। আমাদের দেশে উহার প্রচলন নাই বলিলে চলে। কাঁচা আহার্য দ্রব্যগুলি একাধিক গ্রহণে উহাদের বীৰ্য ও লবণ নষ্ট হয় না অধিকন্তু ঐ প্রকার খাদ্যে যে কোমল (Soft) পরিশ্রুত জল থাকে তদ্বারা রক্তের দূষিত পদার্থ সহজে নিষ্কাশিত এবং কোষ্ঠ পরিস্কৃত হয়।

উক্ত কাঁচা আহারীয় দ্রব্যগুলি যদি খাইতে প্রথম প্রথম প্রবৃত্তি না হয় তাহা হইলে উহা সহমত সরু কুচি কুচি করিয়া লেবুর রস ও লবণ সহ মিলাইয়া খাইলে অধিক রুচিকর হইবে। বহুদিনের অভ্যাস হঠাৎ ত্যাগ করা অনিষ্টকর। এইজন্য প্রথম প্রথম উহা অল্প পরিমাণে খাইতে অভ্যাস করিলে ক্রমে সাধ্য হইবে। যদি একান্ত সুবিধা না হয় তাহা হইলে প্রত্যহ কিছু ভিজি মুগ বা ছোলা, কড়াইগুঁটি ইত্যাদি কিম্বা আদা ছোলা, মূলা মুড়ী এবং ফলমূলাদি বা কিছু ছাতু খাইতে সহজে অভ্যাস করা যাইতে পারে।

ছোলা ও ছাতু পশ্চিমের লোক ও আমাদের দেশের অনেক গরীবদের সুলভ ও অতি আদরের পুষ্টিকর আহার। হয়ত আমরা “ছাতুখোর” বলিয়া আখ্যাত হইবার ভয়ে উহার উপর বীতরাগ। আবার ছোলা ঘোঁড়ার খাবার বলিয়া কেহ কেহ, বিশেষতঃ মেয়েরা অবজ্ঞাবশতঃ ঐ মূল্যবান আহার উপেক্ষা করে।

এইরূপ জনশ্রুতি, আওরঙ্গজেব বাদশা তাঁহার পিতাকে কারারুদ্ধ করিয়া কেবল মাত্র একপ্রকার আহাৰ্য্য গ্রহণ করিতে অমুমতি দেন। সাজাহান গুনিয়া বড়ই ভীত ও উদ্বিগ্ন হইয়াছিলেন কিন্তু তাঁহার পাচক তাঁহাকে বুঝাইয়া বলেন যে একমাত্র ছোলা খাইলে প্রাণরক্ষা হইতে পারে। সুতরাং তিনি এই খাদ্যই খাইতে চাহিলেন। তাঁহার এই খাণ্ডের অসুবিধা নিবারণার্থে পাচক ছোলা হইতে নানা প্রকার উপাদেয় খাণ্ড রন্ধন করিয়া দিত।

ইহা খোস গল্প বলিয়া মনে হইতে পারে কিন্তু ছোলা খাইয়া যে জীবন ধারণ এবং যথেষ্ট শক্তি ও পুষ্টি লাভ হইতে পারে তাহা অসত্য নয়। এই নগণ্য ছোলা আহারে অশ্ব তাহার রক্ত, মাংস, চর্বি, অস্থিময় বিশাল দেহ ও চলিবার শক্তি লাভ করে—একথা ভুলিলে চলিবে না।

মোট কথা যাহা কাঁচা খাইতে অসুবিধা না হয় তাহা রাঁধা ভাল নয়। জলে ভিজান ছোলা অপেক্ষা ভাজা বা সিদ্ধ ছোলা গুণে অনেক নিকৃষ্ট। পাকা কলার বড়া অপেক্ষা পাকা কলা অনেক উপকারী। রক্তিত খাণ্ড অধিক কটিকর বটে কিন্তু সাধারণতঃ অধিক পুষ্টিকর নয়।

আমাদের বৎসরে একদিন অরন্ধন বা ‘আরাক্ক’ গ্রন্থা আছে। কিন্তু উহা প্রকারান্তরে পূর্বদিনের পর্যাসিত পকান্ন ও ব্যঞ্জন সেবন।

ইহা মুখ বদলান হিসাবে মন্দ নয়। মধ্যে, মধ্যে রন্ধনে প্রকৃত বিরতিই স্বাস্থ্যের হিতকর। সকলেই ছুটি চায়। স্বাস্থ্যের দিক দিয়া উদরের ও রংধুলীর মধ্যে মধ্যে ছুটি আবশ্যিক।

রন্ধন উপকরণ।

ইক্ষন।

মাজকাল রন্ধনার্থে কোক কয়লা উত্তরোত্তর অধিক ব্যবহৃত হইতেছে। কোককয়লায় রন্ধিত খাদ্য শরীরের পক্ষে হিতকর নয় কারণ উহার অতিরিক্ত আঁচে খাদ্যদ্রব্যের গুণ ও প্রাণশক্তি অনেক পরিমাণে নষ্ট হয় এবং শীঘ্র সিদ্ধ হইবার দরুণ উহার স্বাদ ও গন্ধ বিকৃত হয়। অজীর্ণ ও অন্নরোগের উহা অত্যন্ত প্রবল কারণ বলিয়া উক্ত হয়।

উনান ধরাইবার সময় কেরোসিন তেল, কাঠের চক্কা, ঘুঁটে প্রভৃতির এবং কোককয়লার ধোঁয়া স্বাস্থ্যের ভীষণ অনিষ্টকর। আমাদের কলিকাতার বাটীতে রান্নাঘরের নিকট যতবার পাখী রাখিয়াছি ততবার দেখিয়াছি তারা নানা রোগে ভুগিয়া মরিয়াছে। কিন্তু ছাদের উপর যেখানে ধোঁয়া যায় না বা খুব কম যায় সেখানে পাখী রাখিয়া একটীও মরে নাই। উক্ত ধোঁয়ায় একটী কোকিল কিছুদিন থাকিবার পর তাহার ডাক বন্ধ হইয়াছিল কিন্তু বাগানে গিয়া তার রব পুনরায় ফিরিয়া আসিয়াছিল।

যদি একান্তই কোককয়লার ব্যবহার অপরিহার্য হয় তাহা হইলে ৫৬ থানি টিকা বা এক মুঠা কাঠের কয়লা উনানের নীচে শিকের উপর রাখিয়া পাখার বাতাসে উহা ধরাইয়া তদুপরি কোককয়লা দিয়া

পুনরায় বাতাস করিলে ধোঁয়া অনেক কম হয়। অথবা আধুনিক আবিষ্কৃত চিমনীওয়াল চুলা ব্যবহার করিলে উক্ত দোষ নিবারিত হইতে পারে। ইহা অধিক ব্যয়সাধ্য নয়। তবে উক্তরূপ ব্যবস্থায় প্রতিবেশীগণের উনানের ধোঁয়া আসা বন্ধ হয় না। সকলে একযোগে ঐরূপ ব্যবস্থা অবলম্বন না করিলে বা সকলকে আইনদ্বারা বাধ্য না করিলে ধোঁয়া সম্পূর্ণ নিবারিত হইতে পারে না। আক্ষেপের বিষয় আমরা কয়লার ধূম পানে এতই অভ্যস্ত, উপায় থাকিতে উপযুক্ত ব্যবস্থা অবলম্বন করিতে ইতস্ততঃ করি। বাটার উপরতলের ছাদে রন্ধন করিলে ধোঁয়া অনেকাংশে নিবারিত হয়। ইহাও আর একটা সহজ পন্থা।

কাঠ কয়লার রান্না তত অনিষ্টকর নয়। ইহাতে ধোঁয়া অতি অল্প হয়। বাষ্প বা বিদ্যুতের সাহায্যে রান্না সর্বাপেক্ষা স্বাস্থ্যকর কিন্তু ব্যয়বহুল। * আজকাল যে বৈজ্ঞানিক কুকার বা বাষ্পুলির প্রচলন হইয়াছে তাহাতে খাণ্ড রন্ধন করিলে ধোঁয়া মোটেই হয় না, রন্ধিত খাণ্ডের স্বাদ বজায় থাকে এবং উহা অধিক স্বাস্থ্যকর হয়। কিন্তু কুকারের রন্ধনপাত্র বা পাত্রাধারগুলি সাধারণতঃ আপত্তিকর অ্যালুমিনিয়াম দ্বারা প্রস্তুত হয়। উক্ত পাত্রগুলি যদি রৌপ্য, তাপসহ (fire proof) কাঁচ বা চীনাগাটির তৈয়ারী হয় তাহা হইলে নির্দোষ হইতে পারে।

কেরোসিন তেলের ষ্টোভের চলনও ক্রমশঃ বাড়িয়া চলিয়াছে। কিন্তু উহাতে পাক করা খাণ্ড স্বাস্থ্যকর হয় না অধিকন্তু উহা নিরাপদ নয়। কেহ কেহ অগ্নিদগ্ধ হইয়া মারা পড়িয়াছে।

* কয়লার জ্বালেও তরকারী ইত্যাদি বাষ্পদ্বারা রন্ধিত হইতে পারে। উপায়— তরকারীর কড়ার উপর আবরণ দেওয়া। কোন কোন তরকারী শীঘ্র সিদ্ধ করিবার জন্য কখন কখন এই প্রথা অবলম্বিত হয় কিন্তু সকল তরকারী উক্তরূপে রন্ধিত হওয়া আবশ্যক।

কাঠের জ্বালে রন্ধন কোককয়লা অপেক্ষা অনেক ভাল। উহাতে আগুনের আঁচ কমান বা বাড়ান যায়, রন্ধিতখাদ্য অধিক জ্বতর হয় কিন্তু কাঠের ধোঁয়া রোগ সৃষ্টি এবং জামা, কাপড় ও ঘরের আসবাব ময়লা করে। দগ্ধ কাঠের ধোঁয়ার অক্সারান্ন (Carbon dioxide) কোককয়লার ধোঁয়ার ত্রায় অপকারী তবে উহাতে ক্রিয়োজোট, কার্বনিক অ্যাসিড প্রভৃতি জীবায়ু নাশক দ্রব্য আছে যদ্বারা দেহালের ময়লা, খুখু, গয়ার ইত্যাদি ষ্টেরিলাইজড্ (বীজানুহীন) হয়। ইহা মন্দের ভাল।

যেখানে কাঠ ভিন্ন গতি নাই সেখানে ভিজ়ে কাঠে উত্থন ধরাইয়া না লক্ষ্মীদের চোখের ও নাকের জ্বলে তাসিতে বলি না। পূর্ব্ব হইতে শুষ্ক কাঠ সংগ্রহ করা কর্তব্য। উনান একটু গভীর হইলে উহা অনেকটা চিমনির কাজ করে, অর্থাৎ উহাতে বায়ু অধিক আকর্ষিত হয় বলিয়া উনান শীঘ্র ধরে এবং ধোঁয়াও শীঘ্র বাহির হয়। এই কারণে দার্জিলিং প্রদেশের ভুটিয়াগণ উনানের উপর একটা টিনের চোঙা বসাইয়া আগুন ধরায়।

রন্ধন উপকরণ।

তৈজসপত্র বাঁ বাসন।

আয়ুর্বেদ শাস্ত্রমতে সোনার বাসন ও কলাপাতা শ্রেষ্ঠ ভোজন পাত্র। পত্রময় পাত্রে বিশেষতঃ কলাপাতায় ভোজনে অগ্নির দীপ্তি, অগ্নে রুচি ও বিষদোষ নিবারিত হয়। স্বর্ণপাত্র ত্রিদোষ নাশক ও দৃষ্টিশক্তি বর্দ্ধক। রৌপ্যপাত্র দৃষ্টিশক্তি বর্দ্ধক ও পিত্তনাশক কিন্তু বায়ু ও কফ বৃদ্ধিকর। পিতলের তৈজস বায়ুবর্দ্ধক, রুক্ষ ও উষ্ণ কিন্তু ক্রিমি ও কফনাশক। পিতলের পাত্রে গরম তৈলপক্ক ব্যঞ্জন রাখিলে

কলঙ্ক ধরিয়া বিবাক্ত হয়। কিন্তু কেহ ২ বলেন তাত, ডাল ও পায়ের উহাতে রাখিলে অনিষ্টকর হয় না।

কাঁসার বাসন বুদ্ধিপ্রদ, রুচিকর, রক্ত ও পিত্তের শাস্তিকর। লৌহ ও কাঁচের পাত্র সিদ্ধিদায়ক, বলকারক এবং শোথ, পাণ্ডু ও কামলারোগ প্রশমক। পাথর ও মাটির বাসন শ্রীহীনকারক, শ্লেষ্মাবৃদ্ধিকর কিন্তু ক্রান্তিনাশক এবং কাষ্ঠময় পাত্র রুচিকারক কিন্তু শ্লেষ্মাবর্জক।

আমরা পলান্ন রন্ধনের জন্ত সাধারণতঃ অ্যালুমিনাম বা তামার কলাইকরা ডেকচি বা হাঁড়ী ব্যবহার করি, কিন্তু দুইটাই অল্পবিস্তর অনিষ্টকর। আজকাল যে অ্যালুমিনামের বাসন বাজারে পাওয়া যায় তাহাতে কিছু না কিছু সীসা থাকে। উহার কোন অংশ সাদা কাগজে ঘসিলে সীসার কষ বা কাল দাগ পড়ে। বিশুদ্ধ ঐ ধাতুর বাসন সাধারণতঃ দুর্শ্বাস বা দুস্ত্রাপ্য।

বাঙ্গালোর বিজ্ঞান অ্যাকাডেমিতে পরীক্ষায় প্রমাণিত হইয়াছে যে উক্ত ধাতুর পাত্রে আহাৰ্য্যদ্রব্য রক্ষিত হইয়া ঐ প্রকার পাত্রে রক্ষিত হইলে, তরকারীর রস অ্যালুমিনামের সূক্ষ্ম অংশের সহিত মিলিত হয়। তেঁতুলের রসের সহিত মিশিলে উহা সৰ্ব্বাপেক্ষা অধিক আকর্ষিত হয়। এই ধাতু আমাদের দেহের একটী অত্যন্তম প্রয়োজনীয় উপাদান কিন্তু উহার অধিক সেবন অনিষ্টকর।

মাটির বা চীনেমাটির বাসনে ব্যঞ্জন ও টক রন্ধন এবং সংরক্ষণ সৰ্ব্বাপেক্ষা নিরাপদ। যদিও মাটির পাত্রে দোষ আয়ুর্কোদে উক্ত হইয়াছে তথাপি উহা অল্প ধাতব তৈজস অপেক্ষা নিরাপদ। এইজন্ত অল্পখের পর রোগীর জন্ত মাটির হাঁড়ীতে পোরের ভাত রন্ধনের ব্যবস্থা করা হয়। আহার ও পাক পাত্র সমূহ ধাতুনির্মিত হইলে তাহাদের কষ বা অল্প তেলের সহিত মিশ্রিত হইয়া আহাৰ্য্যদ্রব্যকে বিবাক্ত করে।

এমন কি লৌহপাত্রে পক্ক দ্রব্য দীর্ঘদিন ভোজনে লৌহের অতি সূক্ষ্ম অংশগুলি ক্রমে ক্রমে সমধিক পরিমাণে দেহে সঞ্চিত হয় এবং উহার বিষক্রিয়া ধীরে ধীরে সঞ্চারিত হয়। পরিণামে অগ্নিমান্দ্য, অম্ল, অজীর্ণ, কোষ্ঠবদ্ধতা ইত্যাদি রোগ জন্মিতে পারে। তাহার ডেকচি বাহার রাঙের কলাই কিছুমাত্র উঠিয়া গিয়াছে তাহাতে মাংসাদি রন্ধন করিলে উহা সত্ত্ব বিষাক্ত হয়। এই কারণে সময় সময় অনেকের প্রাণহানি হইয়াছে তাহা সকলেই জানে। অবশ্য কলাই থাকিলে তত অনিষ্টকর হয় না কিন্তু অনেক সময় লোকজনের অসাবধানতা বা অমনোযোগের বিষময় ফল ফলে। এইজন্ত তাম্রপাকপাত্র বর্জনই শ্রেয়স্কর।

রন্ধনে সাবধানতা।

শাস্ত্রমতে প্রবীরা অর্থাৎ পতিপুত্র হীনা কিস্বা রজস্বলা রমণীর পাকান্ন সেবন নিষিদ্ধ। কিন্তু সূস্থ, সপ্তোত্র, সদাচারিণী স্ত্রী বা নিকট-আত্মীয়ের পাকান্ন দোষজনক নয় বলিয়া কথিত হইয়াছে। মহাত্মা বিজয়কৃষ্ণ গোস্বামী বলিয়াছেন পরের হাতে পক্ক অন্নাদি সেবনে পাচক বা পাচিকার আন্তরিক ভাব (দোষ ও রোগের বীজও) খাণ্ডদ্রব্যে সংক্রমিত হইবার সম্ভাবনা, এইজন্ত স্বপাক আহারই সর্বোত্তম।

রন্ধন গৃহে জুতা পায়ের দিয়া প্রবেশ বা অবস্থান অনিষ্টকর। উহাতে বাহিরের ময়লা ও রোগের বীজাণু জুতার সহিত আনীত হইবার প্রবল সম্ভাবনা হয়। রন্ধন গৃহের ঝুল মধ্যে মধ্যে পরিষ্কার করা উচিত নচেৎ উহা আহাৰ্য্য দ্রব্যের উপর পতিত হইতে পারে।

অম্ল ও ব্যঞ্জন, রন্ধনের পর শীতল হইলে উহা পুনরায় উষ্ণ করিয়া সেবন নিষিদ্ধ। হাত দিয়া অন্নাদি পরিবেশন অহিতকর—চামচে বা হাতা ব্যবহার করা উচিত।

বেতনভোগী পাচক নিযুক্ত হইলে যাহাতে সে ময়লা কাপড়ে বা ময়লা হাতে না রাঁধে বিশেষতঃ তাহার নখে যাহাতে ময়লা না থাকে এবং হাত ও আঙ্গুল ডুবাঁইয়া অন্নাদি পরিবেশন না করে সে সব বিষয়ে সর্বদা লক্ষ্য রাখা বিশেষ কর্তব্য। মাংসাতার আমলের ময়লা গামচা বা নেতা যাহার অভ্যস্ত সংস্পর্শ স্থখ মেয়েরা সহজে ছাড়িতে চায় না তাহা যেন প্রত্যহ ভাল করিয়া কাচিয়া লওয়া ও মধ্যে মধ্যে বদলান হয়। আহাৰ্য্য দ্রব্য যাহাতে কখনও অনাবৃত না থাকে তাহাও দেখিতে হইবে। বিনাবরণে ভোজ্যদ্রব্য স্তূপীকরণও বিশেষ আপত্তিকর।

টেক খাজনার ঞায়, মশা ও মাছির উপদ্রব হইতে কাহারও নিস্তার নাই। শত্রু বিনাশের অনেক ব্যবস্থা বিজ্ঞান আবিষ্কার করিয়াছে কিন্তু উহাদের সবংশে নিধনের কোন উপায় উদ্ভাবিত হয় নাই। এ ক্ষুদ্রে শত্রুদের আঁটা দায়। অ্যালেন ডিভো সাহেব (Alan Devoe) একটা সংবাদ পত্রে লিখিয়াছেন মাছি, কলেরা, টাইফয়েড, যক্ষ্মা, দূষিত চর্মরোগ (Anthrax), শিশুদের আমাশা ইত্যাদি মারাত্মক ব্যাধির অগ্ৰতম কারণ। উহাদের বংশবৃদ্ধির হার বিস্ময়জনক। মাত্র এক জোড়া মাছির মিলিত সন্তানগুলির সংখ্যা, ৬ মাসের পর, বংশবৃদ্ধির জ্যামিতিক হারে ৩৩৫,৯২৩,২০০,০০০,০০০ হয় !!! মাত্র একটা মাছির গাত্রে যে অতি ক্ষুদ্র ও ক্ষুদ্র ক্ষুদ্র রোমাবলী আছে তৎসংলগ্ন ব্যাক্টেরিয়ার সর্বোচ্চ সংখ্যা ৫০ লক্ষ! ইহা দ্বারা একটি গৃহের সকল অধিবাসী রোগাক্রান্ত হইতে পারে।

সমুখ যুদ্ধে ইহাদের বিনাশ সাধন অসম্ভব অতএব তাহাদের গৃহে বিশেষতঃ রন্ধন গৃহে প্রবেশে প্রবল বাধা দান বিশেষ প্রয়োজন। রন্ধন গৃহের জানালা ও দরজায় জাল দেওয়া একমাত্র ফলকর ব্যবস্থা।

রন্ধন উপকরণ

স্নেহ দ্রব্য ।

পাক কার্যে স্নেহ পদার্থগুলির মধ্যে ঘৃত সর্বোত্তম । কিন্তু বিগত যুগে মহার্ঘ ও সূহৃৎ । আজকাল ঘূতের পরিবর্তে বনস্পতি ঘৃত নামে অভিহিত একপ্রকার উদ্ভিজ্জ ঘৃত, (Hydrogenated) fat আসল ঘূতের পরিবর্তে উত্তরোত্তর অধিক মাত্রায়, অনেক ময়রার দোকানে এবং কোন কোন গৃহস্থের ঘরে ব্যবহৃত হইতেছে । ইহা নানাবিধ উদ্ভিদের তেল গরম করিয়া উহার সহিত কতকগুলি রাসায়নিক দ্রব্য মিশাইয়া প্রস্তুত করা হয় । ইহাতে ফোন ভিটামিন বা খাণ্ড বীৰ্য্য নাই, তেল অপেক্ষাও নিকৃষ্ট । ইহা দুগ্ধ জাত ঘূতের সহিত প্রায় সর্বত্র ভেজাল দেওয়া হইতেছে । উহা নিবারণার্থে উপযুক্ত ব্যবস্থা অবলম্বিত হয় নাই । *গ্যাজনাদি অল্প আহার্য্য প্রস্তুত করিতে আমাদের দেশে প্রচলিত সরিষার তেলই শ্রেয়স্কর । অল্প কোন কোন স্থানে বিশেষতঃ মহীশূর ও মাদ্রাস প্রদেশে নারিকেল তেল, তুলার বীজের তেল, চীনে বাদামের বা তিলের তেল (বিনঝিনি) সাধারণ পাককার্য্যে ব্যবহৃত হয় ।

সরিষার তেল আমাদের চির অভ্যস্ত আত্মাশুকুল স্নেহ দ্রব্য । ভাব প্রকাশ মতে ইহা আগ্নেয়, কটু, লঘু, উষ্ণবীৰ্য্য ও তীক্ষ্ণ । কফ, মেদ, বায়ু, অর্শ, শিরঃশূল, কর্ণরোগ, কণ্ঠ, ক্রিমি, ধবল, বাত, বিষদোষ, কোষ্ঠবদ্ধ ও দুষ্টি ব্রণে হিতকর কিন্তু অধিক সেবনে পিত্ত ও রক্ত দূষিত হয় ।

সার্জেন ডি, এন বক্স লিখিয়াছেন খাঁটি সরিষার তেল মর্দনে গলায় ব্যথা, রক্ত সঞ্চয় ও পুরাতন বাত রোগে বিশেষ উপকার করে ।

ভার অপনোদিত হয়। শিশুদের বুকে খাঁটি সরষের তেল মাসকলাই
সহ ফুটাইয়া মালিস করিলে সর্দি সত্ত্বর আরোগ্য হয়। গলক্লে
উহার বাহ্য প্রলেপ উপকারী।

ডাক্তার ওয়াট লিখিয়াছেন বাতের ব্যথা ও দেহের কোন স্থানে
রস জমিলে সরিষার পুলটিস উপযোগী। অল্প পরিমাণ সরিষার গুঁড়া
খাইলে পরিপাক শক্তি বৃদ্ধি এবং কোষ্ঠশুদ্ধি হয়।

সরিষার তেল সংক্রামক দোষ নষ্ট করে। ইহা পচন নিবারক।
রাজা দশরথের মৃত্যু হইলে ভরত অযোধ্যায় পৌঁছান পর্যান্ত রাজার
মৃতদেহ তৈল কটাঁহে ডুবাইয়া রাখা হইয়াছিল বলিয়া কথিত হইয়াছে।
ফিক ও বাতের ব্যথায় এবং বুকে, পিটে প্লেগ্না জন্মিলে সরিষার
তেল কর্পূর সহ মিশাইয়া মালিশ করিলে বিশেষ উপকার হয়।

এই তেলের প্রদীপ জালিয়া উহার মুখু কিছু নীচু করিয়া রাখিলে
যে ফোঁটা ফোঁটা গরম তেল বাহির হইবে তাহা গরম গরম ছোট
ছেলে মেয়েদের বুকে মালিস করিলে প্লেগ্না উঠিয়া যায়। প্রত্যহ
স্নানের সময় কিছু সরিষার তেল মুখে কিছুক্ষণ রাখিয়া উহার দ্বারা
দাঁত মাজিলে দাঁত শক্ত হয়। উহা লবণ সহ মাজিলে মুখের
দুর্গন্ধ ও ক্লেদ নির্গত হইয়া দাঁত ও মুখাভ্যন্তর পরিষ্কৃত হয়। সপ্তাহে
অন্ততঃ একদিন লবণ ও সরিষার তেল দিয়া দাঁত মাজা উচিত।
প্রত্যহ স্নানের সময় পায়ের বৃদ্ধ অঙ্গুলিতে এই তেল ভাল করিয়া মর্দন
করিলে চক্ষুর জ্যোতিঃ বর্ধিত হয়।

কিন্তু স্বতের ত্রায় সরিষার তেলে অনেকস্থলে নানা বিজাতীয় ও
আপত্তিকর দ্রব্য ভেজাল দেওয়া হইতেছে, যথা—সোরগুজা, শিয়াল-

কাঁটা, তারাবীজ, খেতী, কাজলা, নতুয়া, ইটনী, মাখী ইত্যাদি। মহুয়া ও চিনের বাদামের তেলও সরিষার তেলের সহিত মিশ্রিত করা হয় কিন্তু তাহা অস্বাস্থ্যকর নয়।

উপরোক্ত ভেজালগুলি ব্যতীত কোন কোন স্থলে গন্ধহীন মেটে তেল (ব্লুম অয়েল) মিশান হয়, ইহা পরীক্ষায় প্রকাশিত হইয়াছে। ভেজাল সরিষার তেল বেরিবেরির একমাত্র কারণ, ইহাও অনেকে বলিয়াছেন। কিন্তু বিভিন্ন বৈজ্ঞানিক পরীক্ষায় উক্ত রোগের অত্যন্ত কারণ প্রকাশিত হইয়াছে, যথা—কলের মাজা চাল, ভিজা চাল, খাণ্ডে যথেষ্ট আম্লিক জাতীয় উপাদানের এবং খাণ্ড প্রাণের অভাব ইত্যাদি।

পাককার্যে অলিভ অয়েল (বিদেশী জলপাইয়ের তেল) বেশ স্বাস্থ্যকর। ইহার পুষ্টিকারিতা অল্প সব স্নেহ পদার্থ অপেক্ষা অধিক বলিয়া কথিত হইয়াছে। কেহ কেহ বলেন, ইহা সেবনে ও মর্দনে যৌবন অনেক দিন অব্যাহত থাকে, দীর্ঘজীবন লাভের উহা একটা অত্যন্ত উপায়। আয়ুর্বেদ মতে দেশী জলপাইয়ের তেল অল্প খাণ্ডের সহিত ব্যবহার করিলে ভুক্তদ্রব্য সহজে হজম, কোষ্ঠ পরিষ্কার, ক্ষুধা বৃদ্ধি এবং বল ও পুষ্টি লাভ হয়।

পুরাকালে রোম দেশের লোক এই তেল মাখিত, ফলে তাহাদের ত্বক কোমল ও মৃদু এবং স্বাস্থ্য উত্তম থাকিত। কিন্তু এই তেল মহার্ঘ। যাহাদের সঙ্গতি আছে তাঁহারা উহা ব্যবহার করিতে পারেন, সর্ব সাধারণের সরিষার তেল ভিন্ন গতি নাই।

আজকাল প্রায় সব জিনিষেই ভেজাল দেওয়া হইতেছে। সেইজন্য সরিষা তেলের পরিবর্তে বনস্পতি স্নাতাদি অল্প আপত্তিকর দ্রব্য ব্যবহার আরো অনিষ্টকর এবং উহা স্বাস্থ্যসঙ্গত নয়। যাহাতে সরিষার তেলে অনিষ্টকর ভেজাল মিশ্রণ নিবারিত হয় সেই চেষ্টাই

বুজিযুক্ত। আইন কাগজে উহা নিবারণ করা বড়ই কঠিন। কিন্তু যদি আমরা সজ্জবদ্ধ হইয়া ভেজাল তেল ব্যবহার না করিতে দৃঢ় প্রতিজ্ঞ হইয়া জেহাদ বা সত্যগ্রহ করি তাহা হইলে ব্যবসাদার ও দোকানীকে অকৃত্রিম তেল সংগ্রহ করিতে বাধ্য করান যাইতে পারে।

“প্রকৃত বলবতী ইচ্ছাই উপায়ের শ্রেষ্ঠ প্রযুক্তি।”

মসলা।

মসলা রন্ধিত দ্রব্যকে সুতার, সুপ্রাণযুক্ত ও সুপাচ্য করে। উহা সেবনে ক্ষুধা অধিকতর উদ্ভিক্ত হয়। উহাতে দেহ পরিপোষক আহারজাতীয় সকল উপাদানই অল্প বিস্তার আছে।

প্রত্যেক মসলার বিভিন্ন উপাদানগুলির শতকরা পরিমাণ যাহা বৈজ্ঞানিক বিশ্লেষণে পাওয়া গিয়াছে এবং ১৯৩৮ সালে কুহুরের থাণ্ড ও পুষ্টি গবেষণাগারের ২৩ নং স্বাস্থ্য বুলেটিনে প্রকাশিত হইয়াছে তাহা নিম্নে প্রদত্ত হইল।

১। আর্মিষ জাতীয় উপাদান।

মেথিতে ইহা সর্বাধিক—শতকরা ২৬, সরুবে ২২, জিরা ১৮.৭, শুক লঙ্কা ১৫.৯, জোয়ান ১৫.৪, ধনে ১৪.১, গোলমরিচ ১১.৫, দালচিনি ১০.২, জায়ফল ৭.৫, জৈত্রি ৬.৫, হলুদ ৬.৩, লবঙ্গ ৫.২ ও হিং ৪। ফলে এবং অধিকাংশ উদ্ভিজে এত পরিমাণ আর্মিষ উপাদান নাই। আমাদের প্রধান আহারীয় (টেকি ছাটা) চালে উক্ত উপাদান শতকরা মাত্র ৮.৫ আছে।

২। স্নেহ জাতীয় উপাদান।

সরিষায় সর্বাধিক—শতকরা ৩৯.৬ তাৎপরে জায়ফল ৩৬.৪, জৈত্রি ২৪.৪, জোয়ান ১৮.১, ধনে ১৬.১, লবঙ্গ ৮.৯, শুক লঙ্কা ২.৬ মেথি ৫.৮, হলুদ ৫.১—বাকি শতকরা পাঁচের নীচে।

৩। লবণ জাতীয় উপাদান।

ইহা হিং ও জোয়ানে সবচেয়ে বেশী শতকরা ৭'১, শুষ্ক লব্ধা ৬'১, জীরা ৫'৮, দালচিনি ৫'৪, লবঙ্গ ৫'২, ধনে ও মরিচ ৪'৪, হলুদ ৩'৫ মেথি ৩, জায়ফল ১'৭, জৈত্রি ১'৬, আদা ১'২—বাকি একের নীচে।

প্রথম পাঁচটির পরিমাণ কি প্রাণীজ কি উদ্ভিজ্জ প্রায় সকল প্রকার খাওয়ার ঐ জাতীয় উপাদান অপেক্ষা অনেক অধিক।

আমাদের দেশজাত ফলে ঐ জাতীয় উপাদান শতকরা ০'২ হইতে ০'৭ মাত্র আছে। দুধে মাত্র ০'৭। মসলায় চূণ, ফসফরাস বিশেষতঃ লৌহ, যেগুলি দেহ পোষণার্থে অতি প্রয়োজনীয় লবণ, তাহা সমধিক পরিমাণে আছে। সুতরাং সর্বসাধারণের পক্ষে লবণ জাতীয় উপাদানের অভাব মোচনার্থ মসলা, দুগ্ধ ও ফলের শ্রেষ্ঠ প্রতিনিধি রূপে ব্যবহৃত হইবার যোগ্য। ইহা বিশেষ লক্ষ্য করিবার বিষয়।

৪। শ্বেতসার

মসলায় শ্বেতসার চাল, ডাল ব্যতীত প্রায় অল্প সকল আহাৰ্য্য অপেক্ষা অধিক পরিমাণে আছে। কিন্তু উহা অধিক পরিমাণে গ্রহণযোগ্য নয়, তথাপি খাওয়া হিসাবে উহার শ্বেতসার উপাদানের মূল্য আছে। মসলা অত্যাধিক শ্বেতসার বহুল খাওয়ার লবণ-অপচয় কতকাংশে পূরণ করে। উপরোক্ত উক্তি মসলার অল্প উপাদান সম্বন্ধেও খাটে। মশলার নানা রোগনাশিনী শক্তি আছে, ইহা পরে যথাস্থানে বিবৃত হইয়াছে। কেহ কেহ বলেন মসলা স্বাস্থ্যের পরম বৈরী, উহা বিষবৎ পরিত্যজ্য এবং মসলা বিহীন খাওয়া সেবনে আমরা সুস্থদেহ লাভ করিতে পারি। দৃষ্টান্ত স্বরূপ তাহারা বলেন যে মনুষ্যের জীবগণ মসলা না খাইয়া কেমন সুস্থ থাকে। কিন্তু তাহারা অনেক উদ্ভিজ্জ ভোজন করে

যাহাতে মসলার গুণ থাকে। অধিকন্তু, তাহার কাঁচা উত্তিজ্জ খায় বলিয়া, তাহাদের খাণ্ডে রক্তন জনিত লবণের অপচয় ঘটে না। তাহাদের ও মানবদের জীবন ধারার মধ্যে বিস্তর প্রভেদ বিদ্যমান।

অনেক গৃহপালিত পক্ষীগণকে, প্রধানতঃ স্বকের কীট বিনাশার্থে, কাঁচা বাল লঙ্কা খাইতে দেওয়া হয়। উহা তাহারা আগ্রহ সহকারে আহার করে, যাহা ঐ পাণ্ডুর অভাব বিজ্ঞাপিত করে। ক্যাপ্সিকাম্ নামে এক প্রকার বিলাতী মিষ্ট লঙ্কা আছে তাহার চাষ আমাদের দেশে এখন কিছু কিছু হইতেছে। উহা কেহ কেহ ব্যঞ্জনে ব্যবহার করে। উহাতে মেহ জাতীয় উপাদান কিছু অধিক পরিমাণে থাকে। এই লঙ্কা, টিয়া, প্যারট প্রভৃতি পাখীর উপাদেয় আহার। উহা সেবনে তাহাদের পালনের বর্ণ গাঢ় ও উজ্জ্বল হয়।

মসলার নিত্য ব্যবহারের আর একটী আপত্তি, উহাতে উহার গুণের বিশেষতঃ ওষধী গুণের অপচয় হয় কিন্তু একথা অল্প ওষধীগুণ সম্পন্ন আহারীয় দ্রব্যের পক্ষেও প্রযোজ্য।

সকল দিক দিয়া বিচার করিলে মসলার দোষ অপেক্ষা গুণ অধিক। উহার অপ বা অতি ব্যবহারই 'অনিষ্টকর'। আমাদের কেহ কেহ শুধু মসলা দিয়া প্রস্তুত ব্যঞ্জনে পরিতৃপ্ত হন না, উহার সহিত সাহেবদের দেখাদেখি বা হোটেলের প্রথাভূষায়ী সরিষা বা লঙ্কার গুড়া, ভিনিগার প্রভৃতি সেবন করেন। কিন্তু সাহেবরা আমাদের মত অত প্রকার ব্যঞ্জন, ভাজা বা পোড়া আহার করে না। তাহারা সাধারণতঃ অতি অল্প মসলা সেবন করে। আমরা উহাদের ভালোর দিকটা দেখিতে পাই না, মন্দটাই গ্রহণ করি।

ভিনিগার আখের বা তালের রস প্রভৃতি গাঁজারিয়া বা পচাইয়া প্রস্তুত হয়। উহাতে পোকা কিলবিল করিতে দেখিয়াছি স্মরণ্য ঐ অতি অল্প আহার পরিবর্তন বাঞ্ছনীয়।

দুই একটা মসলা যথা, লঙ্কা ও মরিচ বিষম উত্তেজক, সেবনে পাকাশয় অল্প বিস্তার উত্তেজিত হয়। উত্তেজক দ্রব্য সাধারণতঃ দেহে নূতন শক্তি সৃজন করে না। প্রতিক্রিয়ায় অনিষ্ট সম্ভাবিত করে। দীর্ঘকাল লঙ্কা ও মরিচ সেবনে গলদেশ এবং পাকাশয়ে এক প্রকার সর্দি জন্মে যাহাকে মসলা সর্দি (Spice Catarrh) বলে। কিন্তু আমাদের চিরাভ্যস্ত আত্মাভুকুল অল্পগ্র হলুদ, ধনে প্রভৃতি নির্দোষ মসলা উপযুক্ত পরিমাণ সেবনে কোন বিশেষ অপকার হইতে দেখা যায় না স্ততরাং উহা বর্জনীয় হইতে পারে না। শাস্ত্রমতে অল্প মরিচ সেবনও স্বাস্থ্যের অনিষ্টকর নয়। অবশ্য কোন প্রকার মসলার অতিসেবন অনিষ্টকর। উহাতে ভোক্তা স্বল্পে উত্তেজিত বা রাগান্বিত হয়, জল পিপাসা বাড়ে, মেজাজ খিটখিটে হয়, রক্তাশ্লতা রোগাদি জন্মে বলিয়া কথিত হইয়াছে।

আর একটা নিন্দনীয় অভ্যাস, অধিক তেল ও উগ্র মসলা বা ঘূতে রন্ধিত ব্যঞ্জন আবাদ বৃদ্ধ বৃনিতা সকলকে নির্বিকারে খাইতে দেওয়া। ইহা অনেকের বিশেষতঃ শিশুদের স্বাস্থ্যের সর্বনাশ সাধন করে তজ্জন্ত উহা একটা শাস্তিভুলক অপরাধ বলিয়া গণ্য হওয়া উচিত।

অতঃপর, পাককার্যে যে কয়েকটা মসলা আমরা নিত্য ব্যবহার করি, তাহাদের গুণাগুণ বিবৃত হইল। লবণ, পিঁয়াজ ও রসুনের বিষয় অত্র আলোচিত হইয়াছে। মসলার গুণাগুণ, যাহা এই পুস্তকে প্রকাশিত হইল, তাহার কতকাংশ, হাকিম মসিহর রহমন্ কোরাশী প্রণীত হাকিমী দ্রব্যগুণ শিক্ষা পুস্তক হইতে সঙ্কলিত।

আদা।

আয়ুর্বেদ মতে আদা কটু, উষ্ণবীৰ্য্য কিন্তু বিপাকে শীতল, লঘুপাক, শুক্রজনক, অগ্নিবর্দ্ধক, রুচিকর, স্বরবর্দ্ধক, কোষ্ঠপরিষ্কারক

এবং শোথ, কফ, কণ্ঠরোগ, আমবাত, কোষ্ঠবদ্ধতা ও শূল বেদনা প্রশমক। গ্রীষ্ম ও শরৎকালে নিত্য আদা সেবন অহিতকর। শুষ্ঠ বা শুক আদা মিত্র, উষ্ণবীৰ্য্য, কটু, বলকর, কচিকর, পাচক, লঘুপাক, বায়ুনাশক, বিপাকে মধুর, স্বরবর্দ্ধক এবং বাত, কফ, আমবাত, শোথ, শূল, বমি, অগ্ন্যান, শ্বাস, শ্লীপদ, অর্শ, গ্রীবা, মস্তিষ্ক ও হৃদরোগ, কোষ্ঠবদ্ধতা এবং উদর রোগে হিতকর। আদার কতকগুলি বৈষ্ম শাস্ত্রোক্ত মুষ্টিযোগ নিয়ে দেওয়া হইল। ঔষধার্থে মাত্রা, আদার স্বরস ১—২ তোলা। শুষ্ঠ চূর্ণ ১—৪ আনা।

কর্ণশূলে—তিল তেল ও আদার রসে কিছু মধু ও সৈন্ধব লবণ মিশাইয়া গরম করিয়া ফোঁটা ফোঁটা কাণে দেওয়া।

কামলা—কিছু পুরাতন গুড় ও শুষ্ঠ সেবন।

গ্রহণী—শুষ্ঠের কন্ধের সহিত গাওয়া স্নাত উপযুক্ত মাত্রায় সেবন। ইহা বায়ুর অহ্বলোমক।

অক্ষুধা বা অগ্নিমান্দ্য—মধ্যাহ্নের স্নাহারের অব্যবহিত পূর্বে সৈন্ধব লবণ সহ ৪।৫ টুকরা আদা চর্ষণ বা শুষ্ঠের কাথ গরম গরম পান।

নূতন সর্দি কাসি—মধু ও আদার রস পান।

আম বাত—কাজির (আমানির) সহিত, শুষ্ঠের শুঁড়া সেবন।

শীত পিত্ত—পুরাতন গুড়ের সহিত আদার রস পান।

আধুনিক মতে, আদা ক্ষুধাবর্দ্ধক, জীবনীশক্তির ক্রিয়া বর্দ্ধক, উত্তেজক, অন্ন নিবারক এবং উদরাগ্নান রোগে মহোপকারী। আদার রস বা শুষ্ঠ সেবনে উদরশূল প্রশমিত হয়। আদার রস মধুর সহিত সেবনে সর্দি, কাসি ও অগ্নিমান্দ্য নিবারিত হয় এবং উহার নম্র গ্রহণে শিরঃপীড়া আশু প্রশমিত হয়। আদা চর্ষণে দাঁতের পীড়া নষ্ট হয়। গলদেশের উভয় পার্শ্বের বাদামী আকারের গ্রন্থি-

প্রদাহ রোগে (Tonsil), আদা চিবাইলে উহা উপশমিত হয়। গুঁঠের গুঁড়া উষ্ণ চুখে মিলাইয়া সেবন করিলে বাত উপশমিত হয়। দন্তশূল ও শিরঃশূল রোগে আদা গরম জলে সিদ্ধ করিয়া প্রলেপ দিলে বিশেষ উপকার হয়। আদার রস চুণের জলের সহিত পানে অগ্নরোগ শীঘ্র নিবারিত হয়।

হাকিমী মতে আদা বিরেচক ও পাচক ; পাকস্থলী ও যকৃতের শক্তি ও স্নতিশক্তি বর্দ্ধক ; মস্তিষ্কের দূষিত রস, যকৃতের বদ্ধমল ও পাকস্থলীর ক্রিমি নিঃসারক এবং অকুচি নাশক। শিরা ও পেশী সমূহের বায়ুজনিত ক্ষীতি, নাসিকা, কণ্ঠ ও কর্ণরোগ, শ্বাস, কাস, বধিরতা ও গুহদেশ নির্গত হওয়া, শৈত্য ও পক্ষাঘাত, ছানি ও অত্র চক্ষু রোগে ইহা উপশমকারক। ইহার প্রলেপে শৈত্য জনিত বেদনা, প্লেগা জনিত ফুলা ও বেদনাদি নিবারিত হয়। আদার মোরঝা শীত ও কফ প্রধান ধাতুর পক্ষে হিতকর। আদার রস ই সের এক ছটাক তিল তেলের সহিত পাক করিয়া যখন রস নিঃশেষ হইবে তখন নামাইয়া কিছুক্ষণ পরে গরম থাকিতে থাকিতে উহা বায়ুজনিত বেদনা, ফিক বেদনা ও সন্ধিস্থলের বেদনাদিতে মালিশ করিলে উপকার পাওয়া যায়।

আদার আদি জন্মস্থান ভারতবর্ষ। আদা ব্যঞ্জনাদির স্বাদ ও স্নগন্ধ বর্দ্ধক এবং পাঁচক। উহা চিবাইলে অধিক পরিমাণ লাল নিঃসৃত হয়। আদার আরো অনেক গুণ আছে। সে কারণ উহা আপত্তিকর লঙ্কার শ্রেষ্ঠ প্রতিনিধি স্বরূপ ব্যবহৃত হইতে পারে। আমাদের দেশে মাংসাদি সৌখিন ব্যঞ্জন রন্ধনে আদা সাধারণতঃ ব্যবহৃত হয় কিন্তু অনিত্য পাককার্যে আদার ব্যবহার কমিয়া আসিতেছে এবং লঙ্কার প্রচলন উত্তরোত্তর বাড়িতেছে। তবে কেহ কেহ প্লেচ্ছস্পৃষ্ট অদ্যায় প্রস্তুত বিলাতীপানি জিঞ্জারেড বা

আদার সরবৎ মধ্যে মধ্যে পান করিয়া আদার অনাদর মোচন অথবা উহার প্রতি যৎকিঞ্চিৎ সম্মান প্রদর্শন করে।

পূর্বে আমাদের ঘরে ঘরে, আদর্শ স্বাস্থ্যকর অঙ্কুরিত ছোলা ও আদা স্নানান্তে সেবিত হইত, এখন উহা গৃহস্থের ঘর ছাড়িয়া কলিকাতার গঙ্গাতীরস্থ উড়িয়া বামুনদের আশ্রয় লইয়াছে। অনেক সভ্য ও মার্জিত রুচি লোক স্নানান্তে সেখানে ঐ অসভ্য খাদ্য গ্রহণে কুণ্ঠিত হন না, ইহা মন্দের ভাল বলিতে হইবে।

আমাদের দেশে পূর্বে আদা হইতে অনেক মুখরোচক ও পাচক আচার, মোরসা, পিষ্টক বা মিঠাই প্রস্তুত হইত : উহা ক্রমে লোপ পাইতে বসিয়াছে। কিন্তু চীন, জাপান, ইউরোপ ও মার্কিনবাসীগণ ঐ সকল দ্রব্যের এখনও যথেষ্ট সমাদর করে। সেখানে উহার বিস্তৃত কারখানা ও ব্যবসা-প্রতিষ্ঠান আছে যদ্বারা উহা দেশবিদেশে চালান যাইতেছে। আমরাও চেষ্টা করিলে উহা করিতে পারি—অবশ্য যদি করি তবে হইতে পারে। এই ‘যদিই’ কার্যসূচনার বিষয় অন্তরায়।

এই সম্বন্ধে আর একটি উল্লেখযোগ্য ব্যাপার এই যে, আমাদের দেশে আদার চাহ অধিক হয় না বলিয়া পাটনা, প্রভৃতি পশ্চিমোত্তর দেশ হইতে অনেক টাকার আদা বৎসর বৎসর বাঙ্গলায় আমদানী করা হইতেছে। উহা আমাদের দেশজাত আদা হইতে নিকৃষ্ট। আদা বাঙ্গলা দেশে অতি সহজেই জন্মে কিন্তু চাষীদের ওঁদাসীত্বের মূল্যস্বরূপ, দেশের বহু টাকা বিদেশে চলিয়া যাইতেছে—যাহাঁ তাহাদের ক্রমবর্ধনশীল দৈন্ত ও দারিদ্র্যতার একটি অত্যাশঙ্কন কারণ। যাহাতে দেশে অধিক আদা জন্মে তাহার চেষ্টা বিশেষ প্রয়োজন নচেৎ বাঙ্গলীকে সকল বিষয়ে চির-কাজালী হইয়া থাকিতে হইবে।

আম আদা।

ইহা অম্ল রন্ধনে সাধারণতঃ ব্যবহৃত হয়, তবে কাঁচা পেপের সহিত ইহার প্রণয় বেশী। আম আদা ছেঁচিয়া স্পিরিট ও ডিমের স্বেতাংশের সহিত মিশাইয়া আক্রান্ত স্থানে প্রলেপ দিলে বাতবেদনা দূর হয়। ইহার টাটকা রস রুচিকর ও পরিপাক শক্তি বর্দ্ধক। ইহার মূল উদরাময় ও প্রমেহ নিবারক, শ্লেষ্মা নিঃসারক এবং অর্শ, শূল ও মুখরোগে হিতকর।

জীরা।

আয়ুর্বেদে পাঁচ প্রকার জীরা উল্লিখিত হইয়াছে—যথা (১) জীরক, (২) শুক্ল জীরক, (৩) কৃষ্ণাজাঙ্গী, (৪) শ্বাজীরা ও (৫) বহুজীরা। (২), (৩) ও (৪) সাধারণতঃ রন্ধনার্থে ব্যবহৃত হয়। (১) নম্বরের স্পষ্ট স্বরূপ জানা যায় নাই। (৫) নং ঔষধার্থে ব্যবহৃত হয়।

শুক্ল জীরক।

শুক্ল জীরা ঠিক স্বেতবর্ণের জীরা নয়। একজন প্রসিদ্ধ হাকিমের মতে, যে কটা রঙের জীরা ব্যঞ্জন রন্ধনার্থে ব্যবহৃত হয় এবং যাহার গুণাগুণ নিম্নে উল্লিখিত হইল তাহাকেই শুক্ল জীরা বলা সম্ভব।

আয়ুর্বেদ মতে ইহা কটু, তিক্ত, মধুর, স্নিগ্ধ, কিক্ষিৎ, উষ্ণবীৰ্য্য, লঘু, পাচক, মলসংগ্রাহক, দীপক, চক্ষুর, হিতকর, রুচিকর, গর্ভাশয়-বিশোধক, রুক্ষ ও বলবর্দ্ধক। ইহা বমি, রক্তদৃষ্টি, অতিসার, ক্রিমি, গুল্ম, কুষ্ঠ, ক্ষয়, বিষদোষ, বাতজনিত উদরাগ্নান প্রভৃতি রোগে প্রয়োজ্য। ভারপ্রকাশ মতে ইহা প্রসূতির স্মৃতিকারোগ, যোনিরোগ,

শ্বাস, কাস, জ্বর ও বাতরোগে হিতকর। চক্রদন্ত মতে শুক্ল জীরার শুঁড়া পুরাতন শুঁড়ের সহিত সেবনে বিষমজ্বর আরোগ্য হয়। ভাবপ্রকাশ মতে বৃশ্চিকদংশনে স্নাত ও সৈন্ধবলবণ সহ উহার কন্দ ঈষদুষ্ণ করিয়া প্রলেপ দিলে জ্বালা নিবৃতি হয়।

ডাক্তারী মতে জীরা বায়ুনাশক, উষ্ণ ও পাচক। স্বরভঙ্গ, অজীর্ণ, মূত্রাহী, উদরাধ্বান ও অতিসাররোগে উহা ব্যবস্থিত হয়।

হাকিমী মতে উহা পেটের বায়ু ও পেটকাঁপা দূর করে, যকৃৎ, পাকস্থলী, অন্ত্রমণ্ডল ও মূত্রাশয়কে সবল করে এবং ক্ষীতি নিবারণ করে। উহা কফনিঃশেষক, কোষ্ঠকাঠিন্যনিবারক ও রতি-বর্দ্ধক। এই জিরা জলে ভিজাইয়া সেই জল চক্ষে দিলে চক্ষুরোগ দূর হয়। উহা কোন কোন প্রকার শুক্রমেহ রোগে উপকারী। পাকস্থলী বা মূত্রাশয়ে রক্ত বা পাথর জমিলে ইহা ব্যবহারে নিঃসৃত হয়। ইহা সর্িকার সহিত সেবনে হিক্কা নিবারিত এবং পাকস্থলীর ক্রিমি বিনষ্ট হয়। ইহা সেবনে বীৰ্য্য ও স্তনদুগ্ধ বর্দ্ধিত হয়। ইহার চূর্ণ ক্ষতে প্রয়োগ করিলে ক্ষত শুষ্ক হয়। ইহার রস বা কাথ নাকে টানিলে নাসারোগ নিবারিত হয়। ইহা চিবাইয়া চক্ষে দিলে চক্ষুরোগ দূর হয়। ইহা অতিরিক্ত সেবন করিলে শরীর ও মুখমণ্ডল হরিদ্রাবর্ণ ধারণ করে, ক্লান্তা আনয়ন করে এবং ফুসফুস ও অন্ত্রমণ্ডলের অনিষ্ট সাধন করে।

শাজীরা।

আয়ুর্বেদ মতে ইহা উষ্ণবীৰ্য্য, স্নগন্ধী, কটুরস, দলংগ্রাহক, ক্লম্ব, অগ্নিদীপক, কফনাশক, ক্রচিজনক ও চক্ষুর হিতকর। ভাবপ্রকাশ মতে শাজীরাচূর্ণ পুরাতন শুঁড়ের সহিত সেবনে বিষমজ্বর বিনষ্ট হয়। ইহা আধ্বান ও বিষদোষ নাশক। হাকিমী মতে ইহা ব্যবহারে

শরীরে উষ্ণতা ও মনে ক্ষুধার আবির্ভাব হয়; কফ ও বায়ু বিনষ্ট হয়; ক্ষীতি বিলীন হয়; রসদোষ নষ্ট হয়; পাকস্থলীর বিকৃত রস বিদূরিত হয়; ক্ষুধা বর্দ্ধিত এবং প্রস্রাব ও মূত্র পরিস্কার হয়। ইহা সর্পি বা জলের সহিত বাটিয়া জীলোকের স্তনে দিনে দুই তিন বার প্রলেপ দিলে স্তনবৃদ্ধি দৃঢ় হয়।

ইহা সেবনে পাকস্থলী, যকৃৎ, অন্মগণ্ড ও মূত্রাশয় সবল এবং পেটের সর্বপ্রকার ক্রিমি বিনষ্ট হয়। ইহার রস চক্ষে দিলে উষ্ণ হইতে রক্তপাত নিবারিত হয়। ইহার কাথ দ্বারা কুল্লি করিলে দস্তবেদনা উপশমিত হয় এবং ফোঁটা ফোঁটা প্রস্রাব রোগ বিদূরিত হয়। এই জীরার জল দ্বারা সত্ত্বপ্রসূত শিশুর গাত্র ধোত করিলে আজীবন তাহার গাত্র উকুন হইতে পারে না। ইহা শীতলপ্রকৃতি লোকের ও বৃদ্ধের পক্ষে বিশেষ উপকারী। ইহা ভাজিয়া সেবন করিলে কোষ্ঠবদ্ধতা জন্মে কিন্তু শুষ্ক জীরা ব্যবহারে কোষ্ঠ পরিস্কার হয়। শাজীরা সর্পিাতে ভিজাইয়া শুষ্ক করিবার পর সেবন করিলে রমণীদের মাটি গাইবার ইচ্ছা থাকে না এবং হিকা নিবারিত ও পাকস্থলীর ক্রিমি নষ্ট হয়। ইহা ব্যবহারে ঘর্ম নিবারিত ও শরীর দৃষ্টপুষ্ট হয়।

কালজীরা।

আয়ুর্বেদ মতে ইহা উষ্ণবীর্য, কটু-তিক্ত রস, ক্রটি ও বলকর, মেধাজনক, অগ্নিদীপক, পাচক, ধারক, গর্ভাশয়বিশোধক। ইহা অজীর্ণ, গ্রহণী, বাতজনিত উদরাগ্নান, শুষ্ক, রক্তপিত্ত, ক্রিমি, কফ, ব্রণ, বায়ু, পিত্ত, আমদোষ, অতিসার, বাত ও শূল রোগে ব্যবহৃত হয়। বঙ্গদেশের মতে তরুণ কফরোগে ইহার চূর্ণ নগ্নরূপে গ্রহণ করিলে উপকার হয়।

ডাক্তারী মতে ইহা বায়ু ও ক্রিমিনাশক, পাচক, মূত্রকারক, ও স্বরভঙ্গনাশক। প্রসবাস্তে ইহার কাথ সেবনে গর্ভাশয়ের দ্বার সঙ্কুচিত এবং স্তন্য বর্দ্ধিত হয়। বিষম জ্বর, গ্রহণী, অগ্নিমান্দ্য, অজীর্ণ ও অতিসারে ইহা চিতামূলের সহিত সেবনে উপকার হয়। ইহা আর্তব রজঃ নিঃসারক সেইজন্ত রজঃকৃচ্ছ, রজোরোধ বা বিলম্বিত রজে অর্ধ মাত্রায় সেবনীয়—অধিক মাত্রায় সেবনে গর্ভশ্রাব হয়। প্রসবের পর কাল জিরা বাটা উপযুক্ত মাত্রায় সেবনে প্রসূতিদের গর্ভাশয়দ্বার সঙ্কুচিত এবং স্তন্যবৃদ্ধি বর্দ্ধিত হয়। ইহা জলে পিষিয়া প্রলেপ দিলে হস্ত ও পদের শোথে উপকার করে। পশমী বস্ত্রাদি কীট হইতে রক্ষা করিবার জন্ত ইহা তত্পরে ছড়াইয়া দেওয়া হয়।

হাকিমী মতে, ইহা সেবনে শরীরের দূষিত রস এবং ধাতু সমূহ বিশোধিত হয়। ইহা জলে সিদ্ধ করিয়া সেবন করিলে গর্ভস্থ জীবিত বা মৃত সস্তান প্রসূত হয়। ইহা বিষ নাশক। সর্দিজনিত কাসি, বুকের বেদনা, বমনেচ্ছা, পাণ্ডু কামলা, প্রীহা এবং বায়ু জনিত শূলরোগে ইহার বাহ্যিক প্রলেপে ও আভ্যন্তরিক সেবনে বিশেষ উপকার হয়। ইহা দীর্ঘদিন ব্যবহারে মুখের বর্ণ উজ্জ্বল হয়, সর্কার সহিত সেবনে পেটের ক্রিমি নষ্ট হয়। গরম জলের সহিত ৯ মানা গিলিয়া খাইলে ক্ষিপ্ত কুকুর দংশনের বিষ নষ্ট হয়। ইহা সিকিণ্ডিবিনের সহিত সেবনে পালা জ্বর বিনষ্ট হয় এবং মূত্রাশয় ও মূত্রস্থলীর পাথরি নির্গত এবং ফোঁটা ফোঁটা প্রস্রাব হওয়া নিবারিত হয়। ইহা সিকাতে ভিজাইয়া ঘ্রাণ লইলে শিরোবেদনা প্রশমিত হয়। ইহার সাতটি দানা রন্ধণের স্তনদুগ্ধের সহিত বাটিয়া নাকে টানিলে কামলা রোগে উপকার হয়। ইহা দ্বারা সোরমা প্রস্তুত করিয়া চোখে দিলে ছানির প্রথম অবস্থায় বিশেষ উপকার হয়। ইহার কুল্লি করিলে দস্ত বেদনা বিদূরিত হয়।

ইহা বাটিয়া প্রলেপ দিলে, শিরোবেদনা, সন্ধিবেদনা, দাদ, ধবল ও চুলকণা ইত্যাদিতে উপকার হয় এবং ইহা দ্বারা সর্বপ্রকার ফুলা নিবারিত হয়। ইহা সেবনে প্রস্রাব ও ঋতু পরিষ্কার হয় এবং স্তনদুগ্ধ অধিক নিঃসৃত হয়। স্নাতকের সহিত সেবনে মুখমণ্ডল উজ্জ্বল ও বর্ণ পরিষ্কার হয়।

যদি রোগীর কাণ হৃতে পুঁজ নির্গত হয়, বমনেচ্ছা থাকে বা প্লীহা বড় হয়, নিশ্বাস লইতে কষ্ট বোধ করে, এমনকি বিছানায় শুইতে, বসিতে, উঠিতে, ঘাড় সোজা করিতে বা নিশ্বাস লইতে না পারে, এরূপ অবস্থায় ইহা বিশেষ ফলদায়ক। ইহা পোড়াইয়া মোম এবং তেলের সহিত মিশাইয়া ক্ষতে লাগাইলে ক্ষত আরোগ্য হয় এবং দীর্ঘকাল ব্যবহার করিলে সেই স্থানে চুল গজায়। ইহা পোড়াইয়া ধূম দিলে বিষাক্ত পোকাদি দূরে পলায়ন করে।

লক্ষা বা লক্ষা মরিচ।

অনেকের মতে ইহার আদি জন্মস্থান ভারতীয় দ্বীপপুঞ্জ। লক্ষার আয়ুর্বেদোক্ত গুণ, লঘু, উষ্ণ, রুক্ষ, পাচক, রোধক, অগ্নি উদ্দীপক, দাহকর, শরীরের বিভিন্ন মল নাশক ও ভুক্ত দ্রব্য শোধক। ইহা কণ্ঠ, ক্রিমি, কফ, ক্লেদ ও ব্রণ নাশক। অজীর্ণ, বিসৃচিকা, মেহ, প্রলাপ, অরুচি ও ধাত্ত্বজ, স্বরভঙ্গ ও শুক্রমেহে উপকারক, শিরা প্রভৃতি মার্গ সমূহের স্লেমা প্রশমক; অথ প্রায় সকল রোগে অনিষ্টকর।

ডাক্তারী-মতে ইহা আশ্লেয়, নিদ্রাকারক ও অজীর্ণ রোগে হিতকর। বেদনা ও বাতে উহার মালিশ বিশেষ উপকারী এবং উহা দ্বারা ডিলিরিয়াম্ বা ভুল বকা নিবারিত হয়। ইহা সেবনে দীর্ঘকাল জ্বর

সেবনের কুফল প্রশমিত হয়, দেহের কোনস্থান থঁগাতলাইয়া গেলে লঙ্কাবাটার প্রলেপ উপকারক।

হাকিমী মতে লঙ্কা শীতল ও কফ প্রকৃতির লোকের পক্ষে হিতকর। অল্প পরিমাণ সেবনে কফ জনিত স্থূলতা বিদূরিত হয়। উহা বদ্ধমল ও লোমকূপ পরিষ্কার করে, ফুলা দূর করে এবং শিরাসমূহের আক্ষেপ ও কফজ বেদনা নাশ করে। উহার শুষ্ক খোলা সেবনে বহুমূত্র, ভেদ ও বমন নিবারিত হয়।

লঙ্কা সেবনে যকৃতের উষ্ণতা জন্মে, শুক্র তরল হয়, অতিরিক্ত পরিমাণ সেবনে রेतঃপাত রোগ, রতিশক্তি হ্রাস, নাড়ী দ্রুত, শরীর উষ্ণ, মস্তিষ্ক দুর্বল এবং পাকস্থলীতে বেদনা অমুভূত হয়; অস্বাভাবিক উত্তেজনা ও পরিপাক শক্তি অকালে বিনষ্ট এবং দুঃসাধ্য সাংবাতিক অজীর্ণ রোগ উৎপন্ন হয়। উহাতে চক্ষের জ্যোতিঃ বিনষ্ট হইয়া পরিণামে অন্ধ হইবার আশঙ্কা আছে।

..

হরিদ্রা।

ইহা বলবর্দ্ধক, রক্তপরিষ্কারক, পিত্তনাশক ও দাহ নিরারক। ইহার গুণজ্ঞাপক অত্র কতকগুলি নাম—কাঞ্চনী, পীতা, বর্ণবতী, বরবর্ণিনী ও যোবিংপ্রিয়া। কফ, বাত, রক্তদোষ, কুষ্ঠ, ব্রণাদি স্বগু রোগ, শোথ, পাণ্ডু, ক্রিমি, প্রমেহ, অরুচি ও বিষদোষে কল্যাণকর। উহা উদর ও উদরী রোগ নিবারক।

আঘাত জনিত বেদনায় চূণে হলুদ আণ্ড উপশম করে। হলুদ আণ্ডনে পোড়াইয়া নাকে ঐ ধোঁয়া লইলে সর্দি বা ঝৈয়া নির্গত হইয়া শান্তি হয়। হলুদ দুধে সিদ্ধ করিয়া চিনির সহিত সেবন করিলে সর্দির উপশম হয়। হলুদ পিষিয়া আমলকি সহ সেবনে প্রমেহ

আরোগ্য হয়। গুড় ও গরুর চোনার 'সহিত হলুদ সেবন করিলে গোদ উপশমিত হয়। হলুদ পিষিয়া তিল তেলে মিশাইয়া গায়ে মাখিলে চর্মরোগ নিবৃত্ত হয়। হলুদ সেবনে শরীর মধ্যস্থ সকল প্রকার পোকা নষ্ট হয়। চারা গাছের উই ও অস্ত্রাত্ত পোকা ধরা নিবারণার্থে হলুদ জল বৃক্ষমূলে সেচন ও পাতায় ছিটকাইয়া দেওয়া হয়।

শিশুদের ক্রিমি রোগে, গুড় ও কাঁচা হলুদের গুঁড়া অব্যর্থ বলিয়া উক্ত হইয়াছে। অনেক আধুনিক চিকিৎসকগণের মতে হরিদ্রা চর্মরোগে এবং কামলা ও বহুমূত্র রোগে বিশেষ উপযোগী। নাসিকার ভিতরের ক্ষতে হলুদ-গুঁড়া মহৌষধ। হাকিমী মতে প্রমেহ পীড়ায় কাঁচা হলুদ সেবন বিশেষ উপকারী।

নাছে হলুদ মাখাইলে উহার অনেক দোষ কাটে। শাকসজ্জীর অনিষ্টকর জীবাণু হলুদ সেবনে বিনষ্ট হয়। পল্লীমঙ্গল সমিতির গৃহস্থ-মঙ্গল পুস্তকে লিখিত হইয়াছে—

হলুদ সংক্রামক রোগের বীজাণু নষ্ট করিতে সক্ষম। কলেরা রোগে উহা অব্যর্থ মহৌষধ। বসন্ত রোগেও উহা উপকারী। কাঁচা হলুদ ও তৈল পাতার রস শীতল জল সহ সেবনে বসন্ত রোগ বিনষ্ট হয়। মাঘ, ফাল্গুন ও চৈত্র মাসে প্রত্যহ প্রাতে হলুদের রস মধুসহ সেবন বসন্ত, কলেরা, জলবসন্ত ও অতিসার প্রতিষেধ করে এবং যক্ষ্ম, কোষ্ঠবদ্ধতা, রক্তাঘ্নতা, পরিপাক শক্তির দুর্বলতা, পুরাতন কাসি, দুঃস্বপ্নে জর প্রভৃতিতে বিশেষ উপকার করে। উহা সরিষার তেলের সহিত মিশাইয়া প্রলেপ দিলে গরল আরাম হয়।

হলুদ কুমীরের শত্রু—উহার গন্ধে কুমীর পালায়। সাপও উহার গন্ধ সহ্য করিতে পারে না। ভারতবর্ষের অনেক স্থানে বিশেষতঃ দাক্ষিণাত্যে রমণীগণ গায়ে হলুদ মাখিয়া স্নান করে তাহাতে শরীরে লাভাণ্য বিকশিত হয় এবং হলুদের বরবর্ণিনী নাম সার্থক হয়

আম হরিদ্রা বা আম হলুদ ।

আয়ুর্বেদ মতে ইহা তিক্ত-অম্ল-কষায় রস অর্থাৎ একাধারে তিনটা রস সম্পন্ন, লঘু, কচিপ্রদ, অগ্নিদীপক, উষ্ণবীৰ্য ও সারক । ইহা কফ, ব্রণ, কাস, শ্বাস, হিকা, জ্বর, মুখরোগ, রক্তদোষ, বায়ু ও শূলরোগনাশার্থ ব্যবহৃত হয় । মাত্রা ১/০ ।

ডাক্তারী মতে ইহা কচিকর, আশ্লেয় ও বায়ুনাশক ; অজীর্ণ রোগে, ব্যবহার্য । হাকিমী মতে ইহা উষ্ণ প্রকৃতির লোকের পক্ষে অহিতকর । ইহা ব্যবহারে বায়ু ও ফুলা নিবারিত হয় এবং কোন ক্লেদ জন্মিতে পারে না । ইহা স্বয়ং অতি শীঘ্র জীর্ণ হয় এবং অপর ভুক্তদ্রব্যকে শীঘ্র জীর্ণ করে । ইহা মাপার, কাণের ও মুখের রোগে বিশেষ উপকারী । ইহা সেবনে পাথর নিকাসিত হয় এবং প্রস্রাব বন্ধ থাকিলে তাহা খুলিয়া যায় । ইহার আত্যন্তরিক সেবনে ও বাহ্যিক প্রলেপে খোস, পাঁচড়া ও দাদ আরোগ্য হয় এবং আঘাতজনিত বেদনা ও ফুলা ইত্যাদি দূর হয় । ইহাতে কফের জ্বর ও রক্তের দোষ প্রভৃতি আরোগ্য হয় ।

ধনে ।

আয়ুর্বেদ মতে ধনে দীপক, পাচক, গ্রাহী এবং তৃষ্ণা, দাহ, পিত্ত, বমি, শ্বাস ও ক্রিমিনাশক । জীর্ণজ্বর, কফ, শোথ, শিরোরোগ, চক্ষু ও কুষ্ঠরোগে কল্যাণকর । ধনে ও গুঁঠসিদ্ধ জল পানে অজীর্ণ, আমাজীর্ণ ও শূলরোগ প্রশমিত ও বস্তি শোধিত হয় । অর্শরোগে ভোজনের মধ্যে ও শেষে উহার কাথ পান ব্যবস্থিত হয় । চিনি ও মধুসহ ধনের কাথ পানে জ্বরজনিত পিপাসা নিবারিত হয় । পূর্বদিবসে উক্ত কাথ প্রস্তুত করিয়া পরদিবসে পান করিলে বহুদিনের অন্তর্দাহ (জ্বালা) প্রশমিত হয় ।

ডাক্তারী মতে ইহা বায়ুনাশক, উষ্ণ, পাচক, স্নিগ্ধ ও উদ্বেজক। অত্যন্ত ঔষধের তীব্র গন্ধ ও আস্বাদ নিবারণার্থে উহাদের সহিত ধনের কাথ মিশান হয়। ইহা মুখরোগ, গ্রহণী ও প্রতিশ্রাব, বিরেচক ঔষধ ব্যবহার জনিত শূল এবং স্নায়ুশূল (Neuralgia), আত্মান, বাত প্রভৃতি রোগে ব্যবস্থিত হয়।

হাকিমী মতে ধনে উদরের দূষিত বায়ু মস্তকে ওঠা ও তজ্জনিত মনের ঔদাস্ত এবং হৃৎকম্প নিবারণ করে। উহা মস্তিষ্ক, হৃৎপিণ্ড ও পাকস্থলী সৰল, মনের প্রফুল্লতা আনয়ন এবং দাস্ত, বমন ও পিপাসা নিবারণ করে। উহাতে ক্ষুধা উৎপন্ন এবং ক্রিমি বিনষ্ট হয়। ধনে শুক্রমেহ রোগে হিতকর। উহা চিবাইলে মুখের মত্তপানজনিত গন্ধ ও নেশা বিদূরিত হয়। ধনে শিকায় ভিজাইয়া থাইলে উক্ত গুণ বিশেষভাবে প্রাপ্ত হওয়া যায়। ইহার সরবৎ মাথাঘোরা, মাথাধরা ও প্রস্রাব দ্বারের ক্ষতে উপকারী। ইহার শুষ্কচূর্ণ ক্ষতে ব্যবহার করিলে রক্ত বন্ধ হয়। ইহার ফুলের রেণু ব্যবহারেও রক্ত বন্ধ হয়।

ভাজা ধনের কাথ সেবনে গ্রহণী ও ওলাউঠা রোগে উপকার পাওয়া যায়। উহা বাটিয়া প্রলেপ দিলে উষ্ণতাজনিত শিরোবেদনা দূর হয়। তামাকের স্নায় আমপাতা সহ ভাজা ধনে সাজিয়া ধূমপানে হিকা নিবারিত হয়।

ধনে পাতার রস বায়ুনাশক ও ক্ষুধাজনক। বসন্তরোগে ঐ রস চক্ষে দিলে, স্ফোটক বাহির হয় না। ঐ রস প্রস্রাবের দুগ্ধের সহিত চক্ষে দিলে বিশেষ উপকার হয়। ধনেপাতা চিবাইয়া তদ্বারা দাঁত মাজিলে দাঁতের মাটি শক্ত ও রক্তপড়া বন্ধ হয়। উহার প্রলেপ দিলে গরমের জ্বর ফুলা দূর হয় এবং চুলকণা ও পাঁচড়াতে উপকার করে। কিন্তু ১১।০ তোলা বা তদধিক কাঁচা

ধনের রস পান্বে রতিশক্তি কমে ও দৃষ্টিশক্তি লোপ পায়, মূৰ্ছা ও চাঞ্চল্য উপস্থিত হয়, হাত-পা শীতল হইয়া যায়, মাথা ঘুরিতে থাকে, কণ্ঠস্বর রোধ হয় এমন কি মৃত্যু পর্য্যন্ত হইতে পারে। অধিক ধনে সেবনে বীৰ্য্য হ্রাস এবং শ্বাসরোগে অনিষ্ট করে।

হিং।

ইহা ব্যঞ্জননের একটা প্রধান মশলা, অনেক ক্ষেত্রে উহা পিঁয়াজের পরিবর্তে ব্যবহৃত হয়। আয়ুর্বেদ মতে হিং স্নিগ্ধ, পাচক, সারক, উষ্ণ, কটিকর, তীক্ষ্ণ, বাতনাশক, রস ও কফনিঃসারক, বায়ু ও আক্ষেপ নিবারক, স্নায়ু উত্তেজক, কামোদ্দীপক, অজীর্ণ, শূল, বিবন্ধ, গুল্ম ও ক্রিমি রোগে শাস্তিকর।

হাকিমী মতে ইহা শিরোরোগে উপকারী, চক্ষুর জ্যোতিঃ ও পরিপাক শক্তি বৃদ্ধিকারক এবং বায়ুনাশক। ইহা চক্ষু, কণ্ঠ, নাসিকা, মুখ, কণ্ঠ, বক্ষ, পাকস্থলী, যকৃৎ, প্লীহা, পাণ্ডু প্রভৃতি রোগ সমূহে উপকারী। মদের সহিত হিং সেবনে স্নায়বিক রোগ প্রশমিত হয়। উহার অল্পন ব্যবহারে চক্ষুর জ্যোতিঃ বৃদ্ধি হয় এবং ছানি ও অন্ত্রীয় যাবতীয় নেত্ররোগে উপকার করে।

ডিমের পীতাংশের সহিত হিং সেবনে শুষ্ক কাসি ও পার্শ্ববেদনা উপশমিত হয়। জলের সহিত সেবনে কণ্ঠস্বর পরিষ্কার এবং উদরের বায়ু, বেদনা ও শূলাদি বিদূরিত হয়। প্রসবকালে হিং প্রসবদ্বারে দিলে অনায়াসে সন্তান প্রসূত হয়। তিল তেলে হিং মিশাইয়া মালিশ করিলে বাতবেদনা ও আঘাতপ্রাপ্তি জনিত বেদনা উপশমিত হয়। ইহা নানা বিষনাশক।

পুরাতন বাতীতে বট বা অত্র আগাছা জন্মিলে উহা কাটিয়া অবশিষ্ট অংশে হিং প্রয়োগ করিলে গাছ মরিয়া যায়। একবার প্রয়োগে না মরিলে পুনঃ প্রয়োগ করা উচিত।

আধুনিক ডাক্তারী মতে উদরাগ্নান, হিষ্টিরিয়া বা অত্র প্রকার স্নায়বিক পীড়ায়, শ্বাস, কাস ও ফুসফুস ইত্যাদির প্রদাহে হিং ব্যবহার্য। হৃৎস্পন্দন, শিশুদের দন্তোদগমকালীন আক্ষেপ এবং মহীলতার স্তায় ক্রিমিরোগে উহা বিশেষ উপকারক।

কবিরাজী, হাকিমী ও ডাক্তারী নানা ঔষধে হিং ব্যবহৃত হয়। ইহা ম্যালেরিয়া প্রতিষেধক এবং স্বাভাবিক কোষ্ঠবদ্ধতা রোগে ও যে সকল রমণীর বার বার গর্ভস্রাব হয় তাহাদের পক্ষে উত্তম ঔষধ বলিয়া কথিত হইয়াছে।

গোল মরিচ।

আয়ুর্বেদ মতে ইহা উষ্ণ, কটু, তীক্ষ্ণ, কষ্ম, অগ্নিউদ্দীপক, কটিকর, কফ ও বায়ুনাশক। ইহা শ্বাস, শূল, কফ, বায়ু, ক্রিমি ও হৃৎরোগে হিতকর। গোলমরিচ চূর্ণ, ঘৃত, চিনি ও মধুর সহিত লেহনে সর্বপ্রকার কাস রোগ প্রশমিত হয়। উহা জলের সহিত পানে আমাশা আরোগ্য হয়, দধির সহিত ঘসিয়া চোখে অঞ্জন দিলে রাতকাণা রোগ ভাল হয়। মধু ও অশ্বের লালায় মরিচ ঘসিয়া চক্ষে অঞ্জন দিলে অতিনিদ্রা প্রশমিত হয়। মুখের লালার সহিত মরিচ ঘসিয়া চোখে অঞ্জন দিলে নিদ্রা আসে। শিশুদের শোথরোগে মধুস্রব সহিত উহা লেপনে বিশেষ উপকার হয়।

ডাক্তারী মতে গোল মরিচ উত্তেজক, পাচক, বায়ু নাশক ও পর্ধ্যায় নিবারক। উহা স্নায়বিক দৌর্বল্য, অর্শ ও পক্ষাঘাত রোগে

উপকারী। একটা গোল মরিচ বড় হুচে ফুটাইয়া প্রদীপ শিখায় খরিলে যে ধূম নির্গত হইবে তাহা হিকা, বিশেষতঃ বিন্শুচিকা জনিত হিকা রোগে কার্য্যকরী। মরিচ উদরাখান ও গ্রহণী রোগে এবং পাকাশয়ের দুর্বলতায় ব্যবস্থিত হয়। উহা প্রমেহ, শুক্রমেহ, অর্শ প্রভৃতি গুহদেশজাত রোগে সেবনীয়। দন্তশূলে মরিচের প্রলেপ হিতকর। গলকত ও আলজিব্র বিবদ্ধিত হইলে মরিচের কাথের কবল উপকারী।

ম্যালেরিয়া, মস্তিষ্কের সর্দি, তালুদেশের ক্ষত এবং কলেরা রোগে ইহা ব্যবহৃত হয়। উগ্র শক্তি বিশিষ্ট মরিচের কাথ সেবনে কলেরার বমন, রেচন, উদরাখান প্রভৃতি উপসর্গ দূর হয়। উহা হিং ও কপূরের সহিত সেবনে ডিসপেপ্সিয়া আরাম হয়। মরিচ সেবন চক্ষুরোগেও হিতকর। উহা গরম জলে ভিজাইয়া সেই জল পান করিলে প্রমেহ ও শূলব্যথা নিবারিত হয়।

বিষাক্ত কীটাদি দংশনে দষ্টস্থানে সিক্কার সহিত মরিচ চূর্ণ প্রলেপ ব্যবস্থিত হয়। টাকে পিঁয়াজ ও লবণের সহিত মরিচের প্রলেপ দিলে টাক ভাল হয়।

হাকিমী মতে মরিচ কফ নাশক, স্মৃতি শক্তি বর্দ্ধক, পেশী, স্নায়ুগুণ, পাকস্থলী ও যকৃৎ সবলকারক, অন্মোদগার নিবারক, কামোদ্দীপক, আশ্লেষ, ফুলা ও বায়ু নিঃশেষক, রক্তশোধক, উষ্ণতা ও ক্ষুধা উৎপাদক এবং শ্বাস, কাস, প্রমেহ, বক্ষ বেদনা ও কফ ঘটিত সর্বপ্রকার মস্তিষ্ক রোগে উপকারক। ইহা মুত্র, ক্ত ঋতু আনয়ন করে। ইহা চক্ষুতে অঞ্জন লাগাইলে ঝাপসা দূর হয় এবং ছানি প্রভৃতি চক্ষু রোগে উপকার করে। ইহা শ্বেত কুষ্ঠ রোগেও উপকারী। ইহার চূর্ণ জলে সিদ্ধ করিয়া সর্প ও বৃশ্চিক দংশিত

ব্যক্তি কিম্বা অধিক আক্ৰিম সেবনকারীকে বার বার খাওয়াইলে, বমন হইয়া বিষদোষ দূর হয়।

মনাকার সহিত মরিচ চিবাইয়া খাইলে মস্তিষ্কের ও পাকস্থলীর দূষিত বায়ু বিনষ্ট হয়। ইহার প্রলেপে দাদ আরাম হয়। ইহা বাটিয়া স্ফোটকে দিলে উপকার হয়। লবণ ও গোলমরিচ চূর্ণ দ্বারা দাঁত মাজিলে নানা প্রকার দাঁতের রোগ আরাম হয়।

বড় এলাচ।

আয়ুর্বেদ মতে ইহা কটুরস, কটুবিপাক, অগ্নিবর্দ্ধক, লঘু, রুক্ষ ও উষ্ণবীৰ্য্য। ইহা পিত্ত, কফ, রক্তদোষ, কণ্ডু, শ্বাস, তৃষ্ণা, হৃল্লাস, বিষ দোষ, বস্তিগত দোষ, শিরোরোগ, মুখরোগ, বমি ও কাস নিবারক।

হাকিমী মতে ইহা মন প্রফুল্ল করৈ, হৃৎপিণ্ড, পাকস্থলী ও দস্তমাটি সবল ও পরিপাক শক্তি বৃদ্ধি করে। ইহা মুখে জল আসাতে উপকার ও দাস্ত বদ্ধ করে। ইহা ভাজিয়া খাইলে বমনেচ্ছা নিবারিত ও পাকস্থলীর দূষিত বায়ু নিকাষিত হয়। ইহা ওলাউঠা রোগে ও যকৃতের বেদনাতে হিতকর। ইহার খোসা বাটিয়া মস্তকে প্রলেপ দিলে ঔষুতা বশতঃ শিরোবেদনা প্রশমিত হয়। ইহার খোসা চূর্ণ করিয়া মাজন ব্যবহার করিলে দাঁতের মাটি শক্ত হয় ও মুখ আসা নিবারিত হয়।

ছোট এলাচ।

আয়ুর্বেদ মতে ইহা কটুরস, গীতবীৰ্য্য ও লঘু। ইহা কফ, শ্বাস, কাশ, অর্শ, মূত্ররুদ্ধ ও বায়ুনাশক। মাত্রা ২—৪ আনা। ইহা

আয়ুর্বেদোক্ত কতকগুলি ঔষধের অগ্রতম উপাদান। অনেকের ধারণা ছোট এলাচ, ডালচিনি, লবঙ্গ প্রভৃতি যাঁহা গরম মসলা রূপে ব্যবহৃত হয় তাঁহা গরম কিন্তু উহাদের শৈত্য গুণই প্রবল বলিয়া কথিত হইয়াছে।

ডাক্তারী মতে ইহার তেল উত্তেজক, বায়ুনাশক ও আগ্নেয়। ইহা অজীর্ণ, উদরাগ্নান ও অন্ত্রের আক্কেপিক বেদনাতে ব্যবস্থিত হয়। ইহা বাতশ্চ বলিয়া ঔষধার্থে ব্যবহৃত হয়।

হাকিমী মতে ইহা সেবনে মন প্রক্লম হয়, মুখ ও চন্দ্র স্নগন্ধযুক্ত হয়। ইহার সূক্ষ্মচূর্ণ নাসিকায় টানিলে ইঁচি ইহঁয়া শিরোবেদনা দূর হয় এবং মৃগী রোগেও উপকার হয়। ইহা কাণে দিলে কাণের ব্যথার উপশম হয়। ইহা চিবাইলে দাঁতের গোড়া শক্ত হয়, পাকস্থলী, কণ্ঠ ও বক্ষঃস্থলের রস শুষ্ক এবং হৃৎপিণ্ড সবল করে, বমন বা বমনেচ্ছা ও বায়ু জনিত পেটের বেদনা দূর হয়, ভুক্ত দ্রব্য পরিপাক ও দান্ত বন্ধ করে। অল্প পরিমাণে লবণ ও ছোট এলাচ দানা চূর্ণ মিশাইয়া উহাতে জল দিয়া নাকে টানিলে সর্ষপ্ৰকার বেদনা দূর হয়। ইহা খোলা সমেত কুটিয়া গোলাপ জলে মিশাইয়া সেবন করিলে বমন, বমনেচ্ছা ও ওলাউঠা প্রভৃতি রোগে উপকার করে। ইহার তেল চোখে লাগাইলে রাতকালী রোগে আশ্চর্য ফল পাওয়া যায়।

লবঙ্গ।

আয়ুর্বেদ মতে ইহা কটু, তিক্ত, তীক্ষ্ণ, লঘু, স্কুর হিতকর, শীতল, অগ্নিবর্দ্ধক, পাচক ও রুচিকর। ইহা ত্রিদোষনাশক, মুখের দুর্গন্ধ নাশক ও রক্ত দোষ, তৃষ্ণা, বমি, উদরাগ্নান, শূল, কাস, শ্বাস, হিক্কা, ক্ষয়, চক্ষু ও শিরোরোগ উপশমকর। মাত্রা দুই আনা।

২ তোলা লবঙ্গ কুটিয়া ৪ সের জলে পাক করিয়া ২ সের অবশিষ্ট থাকিতে নামাইয়া সেবন করিলে পিপাসা ও উৎকাশি প্রশমিত হয়।

• ডাক্তারী মতে ইহা উত্তেজক, বায়ুনাশক ও অগ্নিবর্দ্ধক। উদরাধ্বাননাশক এবং পরিপাকক্রিয়া স বলকারক। ইহার উদ্বায়ী তেল স্নগন্ধের জ্ঞাত এবং চক্ষু চিকিৎসায় ব্যবহৃত হয়। গর্ভাণ্ডীর , গর্ভাবস্থায় বমন ও বিরচন নিবারণার্থে ইহার ফাণ্ট ব্যবস্থিত হয়। অগ্নিমান্দ্য ও জ্বরাদি রোগের পর দুর্বলতা দূর করিতে চিরতামিশ্রিত লবঙ্গের ফাণ্ট বিশেষ উপকারক। ইহা পচননিবারক, পাচক, বমন ও আক্ষেপনিবারক। আমাশয় জনিত অল্পশূল ও আক্ষেপ নিবারণ করে। বাতের বেদনা গৃধসী (Sciatica) কটিশূল (Lumbago), শিরঃশূল ও দন্তশূলে ইহার প্রলেপাদি ব্যবস্থিত হয়। লবঙ্গ প্রদীপের শিখার উপর পোড়াইয়া মুখে ধারণ করিলে মুখ ও নিশ্বাস স্নগন্ধযুক্ত ও দন্তমাটি দৃঢ় হয়।

হাকিমী মতে ইহা বায়ুনাশক, স্ফীতিনিবারক, রতিশক্তি বর্দ্ধক, মনের প্রকল্পতাকারক, পরিপাকশক্তি বর্দ্ধক ও পাকস্থলীর বেদনা-নাশক। ইহা সেবনে শ্বাস ও শ্লেষ্মা জনিত কাস রোগে উপকার হয়, ভয়, অবসাদ, দন্ত বেদনা ও মুখের দুর্গন্ধ দূর হয়, মস্তিষ্ক, স্নেহপিণ্ড, চিত্তা ও স্মৃতি শক্তি বর্দ্ধিত হয়, শৈত্যজনিত শিরোবেদনা এবং পক্ষাঘাতাদি রোগে উপশমিত হয়। ইহা অতি স্নগন্ধী ও স্নস্বাদু—সেবনে হিকা, বমনেচ্ছা ও বমন নিবারিত হয়। ইহার ১৫০ মাষা লবণের সহিত পিষিয়া কাঁচা ছুধের সহিত কিছুদিন সেবন করিলে কামোত্তেজনা অতিশয় বর্দ্ধিত হয়, সেইজন্ত ধ্বজভঙ্গ রোগে ইহা বিশেষ ফলপ্রদ। লবঙ্গের বিষনাশক গুণ আছে। ইহা দ্বারা সোরমা প্রস্তুত করিয়া চক্ষে দিলে চক্ষুর জ্যোতিঃ বর্দ্ধিত হয় এবং চক্ষু রোগে উপকার করে।

প্রত্যহ একটী করিয়া লবঙ্গ খাইলে জ্বীলোকের গর্ভ হয় না ।
কিন্তু ঋতু ঋনান্তে ৪৥০ মাষা মাত্রায় লবঙ্গ সেবনে গর্ভ ধারণ
করিতে সক্ষম হয় । ইহা ব্যবহারে ঠাণ্ডার দরুণ ফুলা দূর হয় ।

কুঙ্কুম বা জাফরাণ ।

ইহার সংস্কৃত নাম কাশ্মীরক, কুঙ্কুম, বাহ্লিক, শোণিত, পীতক
ও সুরভি । আয়ুর্বেদ মতে ইহা তিক্ত-কটু রস, স্নিগ্ধ ও বর্ণ প্রসাদক ।
শিরোরোগ, ত্রণ, ক্রিমি, বমি, ছুলি ও ত্রিদোষনাশক । মাত্রা ১০,
কঙ্ক ২০ হইতে ১০, কাথ ৫—১০ তোলা । কিসমিসের কাথের সহিত
জাফরাণ পেষণ করিয়া পান করিলে সর্বপ্রকার মূত্রক্লেশ রোগ
প্রশমিত হয় । উত্তম মধুর সহিত আট গুণ শীতল জল মিশাইয়া
উহার সহিত উপযুক্ত মাত্রায় জাফরাণ পেষণ করিয়া প্রস্তর বা কাচ
পাত্রে এক রাত্রি স্থাপন করিয়া পরদিন প্রাতে সেবন করিলে
মূত্ররোধ নিবৃত্ত হয় । যে শিরোরোগে, অর্ধমস্তকে বেদনা হয় এবং
বেলা বৃদ্ধির সহিত বেদনা বৃদ্ধি হয়, সেই রোগে, জাফরাণ গব্য
স্বতে ভাজিয়া, উহার সহিত সম পরিমাণ চিনি মিশ্রিত করিয়া
তাহার নস্য লইলে বিশেষ উপকার হয় ।

ডাক্তারী মতে ইহা ক্রোকস স্যাটাইভাস নামক বৃক্ষের পুষ্পের
গর্ভকেশর । ইহা উষ্ণ, সুগন্ধ, বায়ুনাশক ও আক্ষেপনিবারক ।
ঋতুরোধ, ক্লোরোসিস (জ্বীলোকদের রক্তহীনতা এবং ঐ রোগ জনিত
গাত্রের নীলিমা), ক্ষীণ শুক্র, প্রদর, রজক্লেশ, বায়ুজনিত শূল এবং শ্লেষ্মা
রোগে সেবনীয় । জাফরাণের তেল আমবাত ও স্নায়বিক রোগে
হিতকর । শিশুগণের বার বার দান্ত হইলে দ্ব্যতসহ জাফরাণ পেষণ
করিয়া উপযুক্ত মাত্রায় সেবনও ব্যবস্থিত হয় ।

হাকিমী মতে জাফরাণ সেবনে মন প্রফুল্ল, অস্ত্রমণ্ডলী, মূত্রাশয়, মূত্রকোষ ও যকৃৎ সবল হয়, প্লীহা ও যকৃতের বদ্ধমল নিকাসিত হয়, উক্ত যন্ত্রগুলি পরিষ্কার থাকে এবং শ্বাসযন্ত্র সবল হয়। ইহা ব্যবহারে প্রস্রাব ও মূত্র পরিষ্কার হয়। প্রস্রাব বদ্ধ হইলে প্রস্রাব পথে ইহার একগাছি আঁশ প্রবেশ করাইয়া রাখিলে প্রস্রাব উপনীত হয়। ইহার আর একটা অসাধারণ গুণ—কোন ঔষধের সহিত ইহা ব্যবহার করিলে সেই ঔষধের ক্রিয়া সম্ভব সকল অঙ্গে পৌছাইয়া দেয়। অল্প পরিমাণ জাফরাণ জলের সহিত পিষিয়া চক্ষুর অঙ্গনীতে লাগাইলে উপকার হয়।

স্ত্রীলোকের প্রসবে বিলম্ব হইলে ২ গাণা হইতে ৩ তোলা মাত্রায় জাফরাণ কিঞ্চিৎ জল বা গোলাপজলের সহিত সেবন করাইলে সন্তান প্রসূত হয়। কিম্বা ২১০ তোলা পরিমাণ জাফরাণ প্রসবকালে প্রসূতির হস্তে মুষ্টিবদ্ধ করিয়া রাখিলে যখন উহা ঘর্ষাজ্ঞ হইয়া তিজিয়া বাইবে তখনই সহজে সন্তান প্রসূত হইবে। জাফরাণ বাটিয়া জরায়ু মধ্যে রাখিলে জরায়ুর বেদনা দূর হয়। মুখে মালিশ করিলে বর্ণ সমুজ্জ্বল হয়। ইহার আত্মাণে নিদ্রা আসে। ইহার সোরমা চক্ষুতে লাগাইলে চক্ষুর ক্ষত ও সর্বপ্রকার বায়ুরোগ দূর হয়। ইহা নাকে টানিলে শিরোবেদনা দূর হয়। ইহা মধুর সহিত সেবনে পাথর বহির্গত হয়। ইহা অধিক মাত্রায় সেবিত হইলে ক্ষুধা ও চক্ষুর জ্যোতিঃ হ্রাস হয়, শিরোবেদনা জন্মে ও চৈতন্য লোপ পায়, অবশেষে মৃত্যু পর্য্যন্ত ঘটয়া থাকে।

জাফরাণ বর্তমান কালে কাশ্মীর, পারশ্ব, স্পেন, ফ্রান্স, ও সিসিলিতে চাষ হইতেছে। কাশ্মীর দেশজাত জাফরাণই সর্বোৎকৃষ্ট। প্রায় ১৫০০ ফুল হইতে ১ ভরি জাফরাণ প্রস্তুত হয়। জাফরাণের অনেক নকল হইতেছে। উৎকৃষ্ট জাফরাণ গাঢ় লেবুর রং বিশিষ্ট।

জৈত্রি ।

জায়ফলের আবরণকে জৈত্রি বলে । আয়ুর্বেদ মতে ইহা কটু, তিক্ত ও মধুর রস, লঘু, উষ্ণ, কচিকর, বর্ণপ্রসাদক ও মুখশুদ্ধি কারক । ইহা কফ, কাস, বমি, শ্বাস, তৃষ্ণা, ক্রিমি রোগে ও বিষ দোষে উপকারক এবং দুর্গন্ধনাশক । মাত্রা ৪ রতি ।

হাকিমী মতে অধিক মাত্রায় সেবনে ইহা যকৃতের পক্ষে অপকারী এবং শিরোবেদনা উৎপাদক । ইহা মনের প্রফুল্লতা উৎপাদক, পাকস্থলী সরলকারক, পাচক, মুখে জ্বগন্ধি উৎপাদক ও বায়ুনাশক । ইহা পাকস্থলী ও জরায়ুর দূষিত রস নষ্ট করে, পাকস্থলীতে কোন প্রকার ক্লেদ জন্মিতে দেয় না ও জরায়ুকে সবল করে । ইহা মস্তকে মর্দন করিলে আধ কপালে ও মৃগী রোগে উপকার পাওয়া যায় । ঋতুর অবসানে ইহা বাটিয়া জরায়ুর মধ্যে রাখিলে স্ত্রীলোকের গর্ভধারণ ক্ষমতা জন্মে । ইহা জাফ্রাণের সহিত ব্যবহারে জরায়ু শোধিত হয় এবং মূত্রাশয়ের পাথরী বিনষ্ট হয় । ইহা ব্যবহারে শৈত্যজনিত বহুমূত্র রোগ আরাম হয় এবং মুখ দিয়া রক্ত উঠা, অস্ত্র মণ্ডলীর ক্ষত ও পুরাতন গ্রহণী প্রভৃতি রোগে উপকার করে । বহুমূত্র রোগে ইহা নাভি ও তলপেটের নিম্নদেশে মালিশ করিলে উপকার পাওয়া যায় । ইহা মধুর সহিত বাটিয়া প্রলেপ দিলে পৃষ্ঠের বেদনা ও প্রসবাস্ত বেদনা বিদূরিত হয় ।

জায়ফল ।

আয়ুর্বেদ মতে ইহা তিক্ত ও কটুরস, তীক্ষ্ণ, উষ্ণ, কচি ও বলকর, লঘু, ত্রিদোষহারক, অগ্নিউদ্দীপক, বর্ণ প্রসাদক, মলসংগ্রাহক ও স্বর বর্দ্ধক । ইহা বায়ু, কফ, মুখের বিরসতা, মলের দুর্গন্ধ, ও কৃষ্ণ

বর্ণতা এবং ক্রিমি, শিরোরোগ, কাস, ব্রণ, বমি, ক্রিমি, মেহ, শ্বাস, শোথ, পীনস ও হৃৎরোগে ব্যবস্থিত হয়। ইহা জীর্ণাতিসার, আত্মান, আক্ষেপ, শূল, আমবাত, তৃষ্ণা, মুখদুর্গন্ধ ও দন্তবেষ্ট রোগে শাস্তি কারক। মাত্রা ২ হইতে ১০ রতি।

ভাব প্রকাশ মতে মুখের মেছোতা বা নীলবর্ণ চিহ্ন দূর করিবার নিমিত্ত জায়ফল ঘসিয়া উহার প্রলেপ ব্যবহার্য। বঙ্গসেনের মতে উহাতে পাদক্ষোট প্রশমিত হয়। ইহার ফাণ্ট পানে বমন নিবারিত হয়।

ডাক্তারী মতে জায়ফল স্ফগন্ধি, পাচক, উষ্ণ, বায়ুনাশক ও আক্ষেপ নিবারক। অল্প মাত্রায় সেবনে ক্ষুধা উদ্রিক্ত ও পিত্তপাকক্রিয়া সত্ত্বর সাধিত হয় এবং উদরাগ্নান, গ্রহণী, শূল ও মূত্রকৃচ্ছাদি রোগ প্রশমিত হয়। অধিক মাত্রায় সেবন করিলে জড়তা বা মূঢ়তা ও প্রলাপ উৎপন্ন হয়। ইহা পাচক, ধারক ও বেদনা নাশক বলিয়া অতিসার, রক্তাতিসার, বিবিম্বা ও বমন রোগে ব্যবস্থিত হয়। শিরঃপীড়া, বাত ব্যাধি ও হস্তপদ সঙ্কোচে (Cramp) ইহার প্রলেপ হিতকর। পুরাতন বাত ও পক্ষাঘাত রোগে ইহা সরিষা তেলে ফুটাইয়া সাবানের সহিত পীড়িত অঙ্গে মর্দন করিলে বিশেষ উপকার হয়। অধিক মাত্রায় সেবনে মত্ততা জন্মে।

হাকিমী মতে ইহা উষ্ণ প্রকৃতির লোকের অর্থাৎ যাহাদের পৈত্তিক ধাতু তাহাদের যকৃৎ ও হৃৎকৃৎসের অপকারী এবং শিরোবেদনা উৎপাদক। অত্রক্ষেত্রে ইহা সেবনে শৈত্য জনিত রোগ সমূহ বিনষ্ট, রতি শক্তি বর্দ্ধিত এবং মনের প্রকৃষ্টতা উৎপন্ন হয়। মাত্রা ১ হইতে ৯ মাষা। ইহা পাচক, পাকস্থলী ও প্লীহা সবলকারক। ইহা দ্বারা যকৃৎ ও প্লীহার ক্ষীণতা বিলীন হয় এবং পাকস্থলীর দূষিত রস দূর

হয়। গোট্রে বাত প্রভৃতিতে ইহার তৈলসহ মালিশ হিতকর। ইহা মুখে স্ফুগন্ধ উৎপন্ন করে, বহুমূত্র রোগনাশক এবং চক্ষুর চুলকণায় উহার প্রলেপে উপকার হয়। ইহার দ্বারা ষর্ষজনিত দুর্গন্ধ নষ্ট হয়, বায়ু শোষিত ও বমন বা বমনেচ্ছা নিবারিত এবং শৈত্য জনিত দান্তে উপকার হয়। ভাজিয়া সেবনে দান্ত বন্ধ হয় ও তেলের সহিত মিশাইয়া কাণে দিলে বধিরতা দূর হয়। ইহার সোরমা চক্ষে দিলে সর্বপ্রকার চক্ষুরোগে উপকার হয়।

মৌরি।

আয়ুর্বেদ মতে মৌরি শীতবীৰ্য্য, রুচিকর, শুক্রবর্দ্ধক, মুখদোষ নিবারক, রক্তপিণ্ড, জ্বর, অতিশার, নেত্র ও শ্লেষ্মারোগে হিতকর। ইহা যোনিশূল, কোষ্ঠবদ্ধ, অগ্নিমান্দ্য, ক্রিমি, কাস, বমন, শূল ও বায়ুনাশক এবং পাচক।

হাকিমী মতে ইহা বক্ষঃস্থল, যকৃৎ, প্লীহা ও মূত্রাশয়ের বদ্ধমল নিঃসারক, শৈত্য জনিত বেদনা ও বায়ুনাশক, শুক্র ও স্তন্যদুগ্ধ বৃদ্ধিকারক এবং ঋতু ও প্রস্রাব পরিষ্কারক। ইহা পুরাতন গ্রহণী রোগে উপকারক ও পাকস্থলীর জ্বালা নিবারক। ইহার সূক্ষ্ম গুঁড়া শিশুদের উদরে মর্দন করিলে পেটকুলা ও পেটের বেদনা নিবারিত হয়। ইহার পাতার রস চক্ষে দিলে চক্ষুর জ্যোতিঃ বৃদ্ধি হয়, সেবনে উদগার উঠিয়া বদ গ্যাস নির্গত, শ্লেষ্মা নষ্ট ও পাথরি বিদূরিত হয়। ইহা বাটিয়া গুলকন্দের সহিত সেবনে কোষ্ঠ পরিষ্কার ও পেটের ব্যথা উপশমিত হয় এবং পাকস্থলী হইতে দূষিত বাষ্প মস্তকে উঠে না। ভাজা মৌরি বিশেষতঃ বহু মৌরি পুরাতন গ্রহণী, নিউমোনিয়া ও শূলরোগে হিতকর। মৌরি চূর্ণ শীতল জলের সহিত সেবনে জ্বর কালীন বমনেচ্ছা বন্ধ এবং পাকস্থলীর জ্বালা নিবারিত হয়।

আধুনিক মতে ইহা অগ্নিবর্দ্ধক, উত্তেজক ও বায়ুনাশক।
উদরাগ্নান ও শূল রোগে হিতকর। ইহা সেবনে কাসের উগ্রতা
কমে এবং দুগ্ধস্রাব বর্দ্ধিত হয়।

তেজ পাতা।

উষ্ণবীৰ্য্য, পাচক, আগ্নেয়, মুখশুদ্ধিকারক, কফ, বায়ু, অর্শ,
বমি ভাব, অরুচি, বস্তিশূল ও বিষদোষে কল্যাণকর।

রাঁধুনি।

উষ্ণবীৰ্য্য, লঘু, তীক্ষ্ণ, ক্লান্ত, কুচিকর, আগ্নেয়, বিদাহী, মলরোধক,
বলকর, শুক্রজনক এবং ক্রিমি, বমি, হিকা, বস্তিশূল ও চক্ষু রোগে
হিতকর।

ডাল্‌চিনি।

উষ্ণবীৰ্য্য, লঘুপাক, রুক্ষ, পিত্তবর্দ্ধক, শুক্র নাশক, অরুচি, ক্রিমি,
বিস্তদোষ, কণ্ঠ, অর্শ, আমবাত, কফ ও বায়ু প্রশমক।

অষ্টম অধ্যায় ।

মিতাহার ও হিতাহার ।

এইরূপ কিম্বদন্তী আছে একদা দেববৈষ্ণৱ ধর্মসুতরী পৃথিবীতে বিচরণ করিতেছিলেন । এক অরণ্য মধ্যে একটা উচ্চ বৃক্ষে বসিয়া এক পাখা ‘কোহরুক’ ‘কোহরুক’ রব করিতেছিল । উহা শুনিয়া তিনি মনে করিলেন যে পাখী তাঁহাকে লক্ষ্য করিয়া প্রশ্ন করিতেছে ‘কে আরোগী’ ? ‘কে আরোগী’ ? তদন্তরে তিনি বলিলেন :—

“জীর্ণে হিতমিতভোজী শতপদগামী বামশায়ী,
অবিজিত মূত্র পুরীষি বিহগরাজ ‘কোহরুক’ ‘কোহরুক’ ।”

অর্থাৎ, যে ভুক্তান্ন জীর্ণ হইলে মিত পরিমাণে হিতকর বস্তু ভোজন করে, ভোজনের পর একশত পদ ধীরে গমন করিয়া বামকাতে শয়ন করে এবং মলমূত্রের নৈগ ধারণ না করে, হে খগেন্দ্র ! সেই আরোগী ! সেই আরোগী !

শুশ্রূতের মতে আহারের পর যতক্ষণ আহার জনিত ক্লাস্তি না যায় ততক্ষণ রাজার মত সুখে সোজা হইয়া বসিবে এবং শত পদ ধীরে ধীরে চলিয়া বাম কাতে শয়ন করিবে । শাস্ত্র মতে আহারের পর বামকাতে শয়নের উপকারিতা এই পুস্তকের প্রথম পর্য্যায়ের বিবৃত হইয়াছে ।

এক জন শাস্ত্রকারের মতে কিছুক্ষণ পায়চারি করিলে আয়ু, বল, মেধা ও অগ্নি বর্দ্ধিত এবং ইন্দ্রিয়াদির জড়তা বিনষ্ট হয় । সুস্থ দেহীগণ পূর্ণ আহারের পর গ্রীষ্ম ব্যতীত অল্প সময়ে

দিবসে নিদ্রা যাইবে না। গ্রীষ্মকালেও এক ঘণ্টায় অধিক নিদ্রা যাইবে না। রোগী, বৃদ্ধ ও দুর্বল ব্যক্তির সর্বকালে অগ্নাধিক দিবানিদ্রা অহিতকর নয়। অধিকাংশ মহাজনগণের মতে আহারের পর অল্প নিদ্রা খাণ্ডপরিপাকে সহায়তা করে। এই বিষয় এই পুস্তকের প্রথম পর্যায়ে এবং কতক ইহার পরবর্তী অধ্যায়ে বিবৃত হইয়াছে।

চরক বলিয়াছেন মাত্রাশী অর্থাৎ মিতাহারী হইবে, আহারের মাত্রা কিরূপ হইলে পরিমিত হইবে তাহা নিজ নিজ স্বাভাবিক অগ্নি ও বল বিবেচনা করিয়া স্থির করিবে। যিনি যে পরিমাণ আহার করিয়া বিনা ক্লেশে যথাকালে পরিপাক করিতে পারেন তাহাই তাঁহার আহারের মাত্রা। পরিমিত হিতাহারই স্বাস্থ্য ও দীর্ঘজীবনের মূল।

আয়ুর্বেদকার বাণভট্টও বলিয়াছেন:—

মাত্রাশী সর্বকালং স্তান্মাত্রা হুগ্নে প্রবর্তিকা।

মাত্রাং দ্রব্যাত্তপেক্ষন্তে গুরুণ্যাপি লঘুত্বপি ॥

গুরুণামর্দ্ধ সৌহিতং লঘুনাং নৃতি তৃপ্ততা।

মাত্রা প্রমাণং নির্দিষ্টং স্তুখং যাবদ্বিজীৰ্য্যতি ॥

সকল সময়ে পরিমিতাহার করা বিধেয় কারণ আহারের পরিমাণ জঠরাগ্নির দ্বারা প্রবর্তিত হয়। সকল দ্রব্যই মাত্রাকে অপেক্ষা করে। গুরুপাক দ্রব্যের অর্দ্ধতৃপ্তি ও লঘুপাক দ্রব্যের তৃপ্তিমাত্র হিতকর। যে পরিমাণ আহার স্তুখে পরিপাকপ্রাপ্ত হয় তাহাই আহারের নির্দিষ্ট মাত্রা।

সাধারণতঃ, কৃষ্ণি দেশের তিন ভাগের ২ ভাগ হিতকর কঠিন খাদ্য দ্রব্যাদি দ্বারা পূরণ ও এক ভাগ লেহু, পেয় বা তরল খাদ্যের দ্বারা পূরণ এবং অবশিষ্ট ভাগ বায়ু, পিত্ত ও কফের জন্ম শূন্য রাখা প্রশস্ত। পরিমিত আহারে হৃদয় ও কৃষ্ণি দেশ পীড়িত হয় না, পার্শ্বদেশে কোন প্রকার ক্রেশ জন্মে না, উদর ভার বোধ হয় না, ইন্দ্রিয়গণ পরিতৃপ্ত হয়, কোন প্রকার অস্বোয়াস্তি বোধ হয় না, স্নেহে মলমূত্র নির্গমন এবং বল, বর্ণ ও পুষ্টি বৃদ্ধি হয়।

মতান্তরে, পাকাশয়ের চারিভাগের দুই ভাগ হিতকর কঠিন আহারীয় দ্রব্য দ্বারা এবং এক ভাগ জলীয় আহার্য দ্বারা পূরণ এবং অবশিষ্ট বায়ু চলাচলের জন্ম খালি রাখিবে। মোট কথা পেটে কিছু ফাঁক বা শূন্য রাখিতে হইবে নচেৎ ব্যোম বাদ দিয়া অন্ত্র ভূতের ক্রিয়া সম্পন্ন হইতেই পারে না।

মহাত্মা হজরৎ রসূল বলিয়াছেন উদরের তিন ভাগের একভাগ অন্নের জন্ম, একভাগ পানীয়ের জন্ম, অবশিষ্ট নিশ্বাসের জন্ম রাখিবে। ভোজন কর, পান কর কিন্তু অপচয় করিও না (পেট ভরিয়া আহারও অপচয়)। দেশ, কাল, পাত্রভেদে এবং শারীরিক পরিশ্রমের অল্পতা বা আধিক্য অনুসারে আহাদের পরিমাণ অল্প বিস্তর হওয়া উচিত। এই সম্বন্ধে একটা সাধারণ নিয়ম, আহার সমাপ্তির পর পাত্র হইতে হাত তুলিয়া লইবার সময় যেন উদরে ক্ষুধা অবশিষ্ট থাকে।

পৃথিবীর অধিকাংশ লোকেই অত্যাহার করে। কতিপয় পাশ্চাত্য পুষ্টিতত্ত্ববিদ পরীক্ষা করিয়া স্থির করিয়াছেন যে বয়স্কের দিনে দুইবার পাকশক্তি অনুযায়ী পরিমিত আহার সেবনে শরীর ও মস্তিষ্ক সুস্থ এবং কর্মক্ষম থাকিতে পারে।

শাস্ত্রমতে পরিমিত ভোজনে শাতুর প্রকোপ জন্মে না, জঠরাগ্নি অযথা ব্যয়িত হয় না, ভুক্ত দ্রব্য সহজে জীর্ণ হয়। ভুক্ত দ্রব্য স্ফূৰ্ণিত হইলে শরীর লঘু বোধ হয় অর্থাৎ কোন মানি থাকে না, শ্রোত সমূহের মুখ বিকশিত ও যথা সময়ে মল মুত্রাদি নিঃসৃত হয়—ফলে শরীরের পুষ্টি, বল ও বর্ণের উৎকর্ষতা লাভ হয়, উহা ইন্দ্রিয়প্রীতিজনক, রোগনাশক ও আয়ুর্বর্দ্ধক।

কিন্তু হিতমিত আহারেও উক্ত ফললাভ সকল ক্ষেত্রে সম্ভবপর নয় যদি সঙ্গে ২ অন্ত্যস্ত স্বাস্থ্যবিধি প্রতিপালিত না হয়। আয়ুর্বেদ মতে আহারের হিতকারীতা বা অহিতকারীতা সাধারণতঃ আটটি বিষয়ের উপর নির্ভর করে। যথা—

- ১। প্রকৃতি—আহার্য্য দ্রব্যের সাধারণ গুণ।
- ২। করণ—গুণাগুণ ধারণার্থ দ্রব্যের রূপান্তর বা সংস্কার।
- ৩। সংযোগ—দুই বা ততোধিক দ্রব্যের সংমিশ্রণ।
- ৪। রাশি—আহারের পরিমাণ।
- ৫। দেশ—স্থান বা দেশ ভেদে আহার্য্যের গুণাগুণ।
- ৬। কাল—ঋতুভেদে ও তিথিভেদে দ্রব্যের ইতর বিশেষ।
- ৭। উপযোগ—কোন খাদ্য কাহার পক্ষে উপযোগী।
- ৮। উপযোক্তা—আহার্য্য দ্রব্যের প্রকৃতি ও ভোক্তার নিজ প্রকৃতির সামঞ্জস্য।

প্রত্যহ একবার মাত্র আহার গ্রহণ করিলে উহার মাত্রা বাড়াইতে হয়। কিন্তু গাচক রস তত অধিক বাড়ে না—ফলে পরিপাক বিভ্রাট ঘটে। একরূপ শোনা যায়, একজন প্রোফেসার বিকালে একবার মাত্র আহার গ্রহণ করিয়া বাতরোগে মারা পড়িয়াছেন। দুই আহারের

মধ্যে ফল স্বেদন অহিতকর নয় বরং উহা ভুক্ত্যন্ন পরিপাকে সহায়তা করে। ৭

মিতাহারের মূল উদ্দেশ্য, বায়ু চলাচলের জন্তু পাকাশয়ে ফাঁক বা শূন্য রাখা, তাহা হইলে ভুক্ত দ্রব্য বায়ুর অন্নজান দ্বারা দগ্ধ (Oxidized) হইয়া পরিপাকক্রিয়া অস্বাভাবিকরূপে সম্পন্ন এবং দূষিত পদার্থগুলি সম্যকভাবে নিঃসৃত হইতে পারে।*

“উনা ভাতে চুনা বল, ভরা পেটে রসাতল” এই প্রবাদ বাক্যটি হাড়ে হাড়ে সত্য। উদরের ভিতর যদি যথেষ্ট ফাঁক না থাকে উপযুক্ত পরিমাণ বায়ু প্রবেশ করিতে পারে না।

ইংরাজীতে একটা প্রবাদ আছে :—

“Eat to live, not live to eat.”

“বাঁচিবার জন্তু আহাঙ্গ করিবে, আহাঙ্গ করিবার জন্তু বাঁচিও না।” দীর্ঘদিন অন্নাহারের মোট পরিমাণ অল্প দিনের অধিক আহাঙ্গ সমষ্টি অপেক্ষা অনেক অধিক। অর্থাৎ একটাতে জীবন দীর্ঘ হয়, অপরটাতে হাস হয়।

“If thou wilt observe

The rule of “not too much” by temperance taught
In what thou eatest & drinkest, seeking from thence
Due nourishment—not gluttonous delight,

Till many years over thy head return ;

So mayest thou live, till like ripe fruit, thou drop

Into thy mother’s lap, or be with ease

Gathered, not harshly plucked, for death mature.”

ভাবার্থ :—

সংযম শিক্ষা করিয়া “বেশী অধিক নয়” এই নিয়মে বহু বৎসর-কাল ভোজন ও পান করিলে, তাহা হইতে উপযুক্ত পুষ্টিলাভ করিতে পারিবে। এইরূপে শেষে পাকা ফলের মত মাটিতে মার কোলে ঝরিয়া পড়িবে কিম্বা মৃত্যুর সময়ে—অসময়ে নয়, জীবনতরু হইতে স্বচ্ছন্দে, কঠোর ভাবে বিচ্ছিন্ন না হইয়া আহত হইবে।

সার হেনরি ওয়েবার তাঁহার “Means for the prolongation of life” পুস্তকে লিখিয়াছেন “অনেক দিন হইল আমি নিজের উপর পরীক্ষা করিয়া দেখিয়াছি যে আমার খাণ্ডের পরিমাণ বিশেষতঃ আমিষ খাণ্ডের মাত্রা অর্ধেক কমাইয়া, আমার কাৰ্য্য করিবার শক্তি অনেক বাড়িয়া গিয়াছে, ক্লান্তি ও অবসাদ সহজে আসে না এবং চা ও কফি খাইবার প্রবৃত্তিও অনেক কমিয়া গিয়াছে। ডাক্তার সিলিরও অভিজ্ঞতা আমারই মত। তিনি বলেন প্রচুর আমিষ খাণ্ড হজম করিতে অনেক স্নায়ুশক্তি ব্যয়িত হয়।

ইহা সত্য যে অনেকে খাণ্ড-মাত্রা সহসা কমান অনিষ্টকর অন্ততঃ সাময়িক অনিষ্টকর বলিয়া মনে করেন। কিন্তু যদি খাণ্ড ধীরে ধীরে কমান যায় তাহা হইলে শরীর ও মন উহাতে সহজেই অভ্যস্ত হইয়া যায়। বহুশত রোগীর বৃত্তান্ত হইতে আমি জোর করিয়া বলিতে পারি, ধীরে ধীরে বুদ্ধিপূর্বক এবং অধ্যবসায়ের সহিত খাণ্ড-মাত্রা কমাইলে প্রায় সকল ক্ষেত্রেই মানসিক ও শারীরিক শক্তির বৃদ্ধি হয়, প্রফুল্লতা জন্মে, অকাল বার্দ্ধক্য দূর হয় এবং বৃদ্ধাবস্থার অসুবিধা ও কষ্ট কমিয়া যায়।

আমার ৫০ বৎসরাধিক কাল ব্যাপী পর্য্যবেক্ষণের ফলে আমি ৮৬ হইতে ১০০ শত বৎসর জীবী ৮০ জনের জীবনযাত্রা-প্রণালী

সংগ্রহ করিয়াছি। তাহাদের মধ্যে ৫৬ জন মাত্র অধিক আহার ও মস্তপান করিতেন। বেশীর ভাগ আহারাদিতে অত্যন্ত মিটাচারী ছিলেন; কয়েকজনের খাওয়ার অধিকাংশ ভাগ আনাজ, ফল, দুধ, ছানা ও মাখম ছিল।

আমি কতিপয় বৃদ্ধের চুলকণা, ত্রণ, চর্মের কর্কশতা ও মুখ দুর্গন্ধ রোগে কয়েক মাস বা বৎসর আমিশ আহার বন্ধ করিয়া তৎপরিবর্তে সবুজ তরিতরকারী, দুধ, ছানা ও ডিম্বযুক্ত খাও খাওয়াইয়া তাহাদিগকে আরোগ্য করিয়াছি। এই আহার লইবার পর তাহাদের দেহের বর্ণেরও উন্নতি হইয়াছে। তবে বেশী ডাল ও শাক আনাজ আহার সময় সময় অনিষ্টকর। আমি অনেক পুরুষ ও স্ত্রীর কথা উত্তমরূপে জানি বাহারা মধ্য বয়সের পর পরিমিত মাত্রায় সবুজ আনাজ, স্বৈতসার-জাতীয় খাও, দুধ ও পনির মাত্র খাইয়া শারীরিক ও মানসিক কার্যক্ষমতা অব্যাহত রাখিয়া সুস্থ ছিল এবং বৃদ্ধ বয়স পর্যন্ত আনন্দপূর্ণ জীবন যাপন করিয়াছে।”

সাদাসিদে স্বল্পাহারে লোক দীর্ঘজীবী হইতে পারে তাহার অনেক দৃষ্টান্ত এই পুস্তকের প্রথম পর্যায়ের দীর্ঘজীবন তত্ত্ব অধ্যায়ে দেওয়া হইয়াছে, নিম্নে আর কতকগুলি দেওয়া হইল।

পুরাকালের অতি প্রসিদ্ধ চিকিৎসক গ্যালেন ১৪০ বৎসর অবধি বাঁচিয়া ছিলেন এবং ৭০০ হইতে ৮০০ ডাক্তারী ও দার্শনিক প্রবন্ধ লিখিয়াছিলেন। তিনি ২৮ বৎসর বয়স হইতে অতি অল্প আহার করিতেন।

লরেন্স নামক একজন ইংরাজ মিঠাহার ও উপযুক্ত পরিশ্রম করিয়া ১৪০ বৎসর অবধি বাঁচিয়াছিলেন। আর একজন সেন্ট মোঙ্গা (St. Mongah) কঠিন পরিশ্রম ও যুক্তিকায় শয়ন করিতেন,

কখন মদ ল্পর্শ করিতেন না। তিনি ১৮৫ বৎসর বয়সে মারা গিয়াছিলেন।

লুই কর্ণেরিও ইটালী দেশের ভিনিস নগরে একটা উচ্চ বংশে জন্মগ্রহণ ও ১০৪ বৎসর বয়সে ইহলোক পরিত্যাগ করেন। যৌবনের অসংযম ও অত্যাচারের ফলে ৩৫ বৎসর বয়স হইতে তিনি নানা রোগে পীড়িত হইয়া ৪০ বৎসর বয়সে মৃত্যুর দ্বারে উপনীত হন। কোনরূপ চিকিৎসায় ফল না পাইয়া অবশেষে একজন চিকিৎসকের উপদেশে তিনি আহার সংযম করিয়া নিয়মিত জীবনযাপন করিতে আরম্ভ করেন এবং অল্প পরিমাণ রোগীর পথ্য মত আহার গ্রহণ করিতে থাকেন।

এক বৎসর পরে তাহার সকল গ্লানি ও রোগ দূরীভূত হয়। ইহার পর অল্পদেহে যে সব খাদ্য সহজে পরিপাক করিতে পারিতেন তাহা পরীক্ষা করিয়া অতি অল্প মাত্রায় পেট খালি রাখিয়া থাইতে থাকেন। ঐ সঙ্গে তিনি কতকগুলি স্বাস্থ্যবিধি পালন করেন, যথা শীত, গ্রীষ্ম হইতে শরীর রক্ষা, নিয়মিত নিদ্রা ও বিশ্রাম, রিপূর সংযম এবং অনাচার বা অত্যাচার না করা।

৪০ হইতে ৮৩ বৎসর পর্য্যন্ত এই ভাবে চলিয়া তাহার স্বাস্থ্য ও শক্তি অক্ষুণ্ণ থাকে এবং সংযমের ফলে নানা সাংসারিক দুশ্চিন্তা ও দুর্ঘটনা সত্ত্বেও তিনি অবিচলিত ছিলেন। তাহার ৮৩ বৎসর বয়সে লিখিত আত্মজীবনী পুস্তকে বলিয়াছেন যে সে সময় তিনি নিজে গাড়ী হাঁকাইতেন। একদিন গাড়ী উল্টাইয়া যায় এবং ঘোড়া ক্লেপিয়া গাড়ী হিঁচড়াইয়া লইয়া যায়। তিনি গাড়ী হইতে বাহির হইতে পারেন নাই তজ্জন্ত অতিরিক্ত চোট পান। তাহার মাথা ও সর্বাঙ্গ বিশেষতঃ একটা হাত ও একটা পা ভয়ানক খেঁতলাইয়া যায়।

বাড়ী পৌছিলে তাঁহার ডাক্তার তাঁহাকে এত খারাপ অবস্থায় দেখে যে তিনি আর বেশী দিন বাঁচিবেন না বলিয়া চলিয়া যান। করুণেরিও কোনরূপ ঔষধ সেবনে বা চিকিৎসা করাইতে সম্মত হন নাই। তিনি কেবলমাত্র হাত ও পা সোজা করিয়া বাঁধিয়া রাখিয়া সর্বদা একটা তেল মালিশ করিতে থাকেন; আশ্চর্যের বিষয় কিছুদিন পরে তিনি সম্পূর্ণ সুস্থ হন। যত তাঁহার বয়স বাড়িত আহার পূর্য্যাপেক্ষা আরো কমাইয়া দিতেন কিন্তু একবার তাঁহার আত্মীয় ও বন্ধুদের অনুরোধে তাহার অভ্যস্ত দৈনিক ১২ আউন্স আহার ও পানীয়ের মাত্রা বৃদ্ধি করিয়া ১৪ আউন্স খাইতে থাকেন।

১২ দিন পরে তাঁহার ভয়ানক জ্বর হয় তাহা ১৫ দিন বাদে ছাড়ে। একটু সামান্য অধিক মাত্রা আহারের কি বিষময় ফল হয় তাহা উপলব্ধি করিয়া পূর্ব্ব অভ্যস্ত পরিমাণ আহার পুনরায় গ্রহণ করেন। তিনি বলিয়াছেন মানুষ নিজেই তার পরম চিকিৎসক। মিতাহার, হিতাহার ও নিয়মানুবর্তিতাই শ্রেষ্ঠ স্বাস্থ্যদাতা। যিনি সংযমী তিনি কখনই রোগে পীড়িত হন না। অবশ্য তিনি একথা বলিয়াছেন যে সকলেরই একরূপ আহার বা একমাত্রীয় আহার উপযোগী হইতে পারে না, পরীক্ষা করিয়া হিতকর আহার ও তাহার মাত্রা স্থির করিতে হইবে।

অত অল্প আহারে কত শক্তিশালী ছিলেন তাহার প্রমাণস্বরূপ বলিয়াছেন যে তিনি ৮৩ বৎসর বয়সে বিনা সাহায্যে অশ্বারোহণ করিতে পারিতেন, উঁচু সিঁড়ি ও পাহাড়ের উপর হাঁটিয়া উঠিতে পারিতেন, তাঁহার মন সদাই শান্তি ও আনন্দে ভরিয়া থাকিত। তাঁহার সকল ইন্দ্রিয়শক্তি প্রথর ছিল; বৎসরে দুইবার বায়ু পরিবর্তন করিতে অন্তত্ন যাইতেন।

ঠাঁহার আত্মজীবনীর দ্বিতীয় ভাগ ৮৬ বৎসর বয়সে মৃত্যু হইল। তখনও ঠাঁহার স্বাস্থ্য অটুট এবং মানসিক শক্তি পূর্বাপেক্ষা অধিক সতেজ ছিল। এই সময়ে তিনি আহারের মাত্রা আরো কমাইয়া দেন। উক্ত পুস্তকে লিখিয়াছেন যে বৃদ্ধের শেষ বয়সে শিশুর মত দিনে ৪ বার অল্পমাত্রায় আহার করা কর্তব্য। ঐরূপ আহারের পর তাহার পেট হালকা থাকিত ও গান গাহিতে ইচ্ছা হইত। তিনি অনেক সময় গান গাহিতে গাহিতে পুস্তক লিখিতেন, অল্প আহারের দরুণ শরীরে জড়তা বা নিদ্রাতাব আদৌ আসিত না।

৯৩ বৎসর বয়সে ঠাঁহার আত্মজীবনীর তৃতীয় বা শেষ পুস্তকে লিখিয়াছেন যে তখনও তাহার সকল ইন্দ্রিয়বৃত্তি অক্ষুণ্ণ ছিল, তিনি প্রত্যহ ৮ ঘণ্টা নানা বিষয়ের বই লিখিতেন এবং অনেক সময় হাঁটিতেন বা গান করিতেন। শোকে, বা অর্থহানিতে বিচলিত হইতেন না।

১০৪ বৎসর বয়সে তিনি ঠাঁহার সমবয়স্কা স্ত্রী এবং অপর আত্মীয়-পরিজন এবং বন্ধুদের সমক্ষে কোন ক্রেশ বা যাতনা না পাইয়া শান্তভাবে ঘুমাইয়া পড়েন।

হিতাহার ।

হিতাহারের ব্যাপক অর্থ, যে আহার শরীরের তিনটি ধাতু—বায়ু, পিত্ত ও কফ, অন্ন ও ক্ষার এবং শীত ও তাপের সমতা রক্ষা করে, তাহা বিরুদ্ধভোজন পর্যায়ে পড়ে না বা দুস্পাচ্য এবং অবিধিপূর্বক প্রস্তুত ও সেবিত হয় না।

হিতাহার ও মিতাহার দুইটি একসঙ্গে জড়িত। হিত খাওয়া মিত পরিমাণে আহার প্রকৃত হিতাহার। উহা অমিত পরিমাণে

কিঞ্চিৎ অহিত খাদ্য মিত পরিমাণে আহার, অহিত আহার বলিয়া গণ্য হয়। এই সকল বিষয় অল্পত্রে যথাস্থানে বিশদভাবে আলোচিত হইয়াছে।

সকল হিতাহার আবার পাত্রভেদে উপযোগী হয় না। সুতরাং যাহার যে হিতকর খাদ্য সহ্য বা আত্মানুকূল হয় তাহা পরীক্ষা করিয়া নির্বাচন করাই যুক্তিযুক্ত।

শাস্ত্রে সাত্ত্বিক আহারকে সাধারণতঃ হিতাহার বলিয়া উক্ত হইয়াছে।

আয়ুঃ সস্ব বলারোগ্য সুখপ্রীতি বিবৰ্দ্ধনঃ।

রস্না স্নিগ্ধা স্থিরা হৃদ্যা আহার সাত্ত্বিকপ্রিয়াঃ ॥

—গীতা।

“যাহা আয়ুঃ, সাত্ত্বিকতাব, বল, আরোগ্য, আনন্দ ও রুচিবৰ্দ্ধক, সুখদর্শন, রস ও স্নেহযুক্ত এইরূপ আহারই সাত্ত্বিকের প্রিয় আহার।”

যোগীদের অল্প নিম্নোক্ত খাদ্যদ্রব্যগুলি বিশুদ্ধ সাত্ত্বিক আহার বলিয়া নির্দেশিত হইয়াছে। এই সকল দ্রব্য লঘুপাক, স্নিগ্ধ, ধাতুপোষক ও প্রফুল্লতাকারক। অবশ্য এইগুলি বিশুদ্ধ ও টাটকা হওয়া এবং স্ব স্ব অগ্নির বলানুসারে বিধিমত সেবন করা প্রয়োজন নচেৎ সাত্ত্বিক আহারের কোন স্বার্থকতা থাকে না।

শালি তণ্ডুলের অন্ন, যব, গম, মুগের ঘূন, পটোল, কাঁঠাল, কাঁকড়, ডুমুর, কাঁচকলা, খোড়, মূলা, দেশী আলু, বিজে, কচিশাক, পলতা, বেতো শাক, হিঙ্গে, ননী, ঘৃত, দুগ্ধ, আকের গুড়, আকের গুড়ের চিনি, নারিকেল, ডালিম, পায়স, আঙ্গুর, নোনা, আতা, আমলকি, জাম, অন্নহীন ও অকটু অগ্ন্যাহার ফল, এলাচ, লবঙ্গ, হরিতকী, পিণ্ডি খেজুর, ক্ষীর, মিষ্টান্ন, চূর্ণবর্জিত পান, কপূর ইত্যাদি।

হবিষ্যও. সাধ্বিক আহার বলিয়া পূরিগণিত হয়। উহার উপাদান—আতপ চাল, খই, কাঁচামুগ, তিল, যব, মটর, বেতো শাক, হিঞ্জে, সৈন্ধব লবণ, গব্যদুগ্ধ, গব্যঘৃত, কাঁঠাল, আম, কলা, নোড়, আমলকি, হরিতকী, জীরা, তেঁতুল, আক, আকের চিনি ইত্যাদি।

বিভিন্ন জাতীয় হিত আহারের মধ্যে নিম্নোক্তগুলি সর্বোৎকৃষ্ট বলিয়া আয়ুর্বেদ শাস্ত্রে উক্ত হইয়াছে।

চালের মধ্যে রক্তশালি বা দাদখানি, ডালের মধ্যে যথাক্রমে মুগ ও মসুর, শাকের মধ্যে জীবন্তী ও পালম শাক। ফলের মধ্যে আত্র, লবণের মধ্যে সৈন্ধব, মৎসের মধ্যে রোহিত, মাংসের মধ্যে মৃগমাংস, বিভিন্ন জন্তুর দুগ্ধের ও দুগ্ধজাত পদার্থের মধ্যে গব্য, মিষ্টের মধ্যে মধু এবং জলের মধ্যে স্নৃষ্টি জল বা পরিশ্রুত জল।

আমিষভোজীদের মাংস এবং নিরামিষ ভোজীদের দুগ্ধ ও দুগ্ধজাত জব্যাদি ও ফল সর্বোৎকৃষ্ট আহারীয়।

এই সকল জিনিষ অবশ্য পরিমিত পরিমাণে বিধিযত সেবন করা প্রয়োজন। লোভের তাড়নায় যাহারা আবশ্যকের অধিক আহার করে শেষে উক্তরূপ আহারই তাহাদের খাইয়া বসে।

নবম অধ্যায় ।

—:~:—

আহারের সাধারণ বিধি ।

নিম্নলিখিত সাধারণ আহার বিধিগুলির মধ্যে কতকগুলি স্বতঃসিদ্ধ, কতকগুলি আপ্তবাক্য, কতকগুলি শাস্ত্র ও বিজ্ঞান সম্মত । ফল, জল, বায়ু, দুধ, দধি, অগ্ন্যাগ্ন পানীয়, ঘৃত, মসলা ইত্যাদি সেবনের বিশেষ বিধি যথাস্থানে উক্ত হইয়াছে ।

আহারের পূর্বকৃত্য ।

১। আহার গ্রহণের পূর্বে স্নান করিয়া আদা ও ছোলা কিম্বা আদা ও সৈন্ধব লবণ সেবন করিবে । ইহাতে জিহ্বা ও কণ্ঠ শুদ্ধি এবং আহারে রুচি হয় । গ্রীষ্ম ও শরৎকালে আদা নিষিদ্ধ, ঐ সময় উহার পরিবর্তে ২।১টী গোলমরিচ সেব্য ।

আহারের পূর্বে শারীরিক নিশ্চলতা বা শুচিতা প্রয়োজন । আহ্নিকতত্ত্বে উক্ত হইয়াছে :—

“অন্নাতাশী মলং ভুঙতে ।”

“স্নান না করিয়া যে আহার করে সে মল ভোজন করে ।”

২। পূর্বভুক্তান্ন জীর্ণ এবং ক্ষুধা না হইলে পুনরায় আহার করিবে না । একবার আহারের অন্ততঃ ৪।৫ ঘণ্টা পরে ক্ষুধা হইলে আর একবার আহার করিবে । এই উপায়ে কঠিন অজীর্ণ রোগ আরোগ্য হইয়াছে । ঘন ঘন আহারে পাকস্থলীর কাজ বাড়ে তদ্বারা স্নায়ুশক্তির বৃথা অপচয় হয় ।

৩। আহারের পূর্বে যদি দেহ ও মন শান্ত হয় অন্ততঃ আশ্বিনা বিশ্রাম না করিয়া আহার করিবে না।

৪। স্বরোদয় শাস্ত্র মতে যখন স্বাস ডানদিকে বহিবে তখন আহার গ্রহণ (ও মৈথুন) প্রশস্ত। ইহাতে আহার বিশেষতঃ গুরুপাক আহার শীঘ্র পরিপাক হয় বলিয়া কথিত হইয়াছে।

৫। আহারের পূর্বে পঞ্চাজ হইয়া অর্থাৎ দুই পা, মুখ চক্ষু ও কণ জলে ধুইয়া এবং কিঞ্চিৎ জল গণ্ডু করিয়া আহার করিতে বসিবে। মতান্তরে আহারের পূর্বে কিছু জল পান করিলে পিত্তপ্রকোপ নষ্ট হয়। সেইজন্ত শাস্ত্রে ঐ সময় জল গণ্ডু করিবার ব্যবস্থা আছে। সাহেবরাও প্রথমে তরল আহার (Soup) সেবন করে। হাত মুখ না ধুইয়া খাইলে দন্ত, জিহ্বা, ওষ্ঠ ও হস্তস্পৃষ্ট ময়লা, আহারের সহিত পাকস্থলীতে প্রবেশ করে।

৬। এক প্রহরের মধ্যে আহার করিবে না, উহাতে রস বৃদ্ধি হয়। দ্বিপ্রহরে অর্থাৎ বেলা ৯টা হইতে ১২টার মধ্যে কোন একটা নির্দিষ্ট সময়ে ক্ষুধা হইলে আহার গ্রহণই প্রশস্ত। তৃতীয় প্রহরে আহার করিলে রস ক্ষয় হয়।

যামমধ্যে ন ভোক্তব্যম্ যামযুগ্মং ন লভ্যয়েৎ ।

যামমধ্যে রসোৎপত্তি যামযুগ্মাৎ বলক্ষয়ঃ ॥

আয়ুর্বেদ শাস্ত্র মতে দিবসের প্রথম ৪ ঘণ্টা প্লেয়ার, দ্বিতীয় ৪ ঘণ্টা পিণ্ডের এবং শেষ ৪ ঘণ্টায় বায়ুর প্রাবল্য থাকে। পিত্তই আহারাদি। পুষ্টিতত্ত্ববিদগণ ইহাকে সকল পাচক রসের মধ্যে শ্রেষ্ঠ বলিয়া স্বীকার করেন।

কিন্তু যাঁহাদের ৯টার পূর্বে ও ১২টার পরে ভোজন করা অভ্যাস আছে তাঁহাদের ঐ সময় ক্ষুধা সাধারণতঃ উদয় হয় সুতরাং উক্ত সময়ে আহার করিলে হয়ত দোষ না হইতে পারে। প্রত্যহ ঠিক সময়ে আহার অভ্যাস করিলে সাধারণতঃ ক্ষুধা ঘড়ির কাঁটা ধরিয়া আবির্ভূত হয় সঙ্গে সঙ্গে পাচক রস উদ্ভিক্ত হয়। রাশিয়ার পুষ্টি-বৈজ্ঞানিক পান্ডুলো পরীক্ষা করিয়া দেখিয়াছেন যে কুকুরদের প্রত্যহ এক সময়ে আহার দিলে তাঁহাদের ক্ষুধা সে সময়ে জাগিয়া উঠে, তখন তাঁহাদের জিহ্বা দিয়া লালার এবং খাবার জন্ত লালান্বিত হয়।

৭। ক্ষুধার উপর জল ঢালিবে না। তৃষ্ণা পাইলে অন্ন গ্রহণ না করিয়া পানীয় সেবন করিবে। নচেৎ শ্রাণহানির পর্যাপ্ত আশঙ্কা আছে।

৮। আর্দ্র বস্ত্র বা মস্তকে বিশেষতঃ অতি প্রত্যুষে, সায়ংকালে, অধিক রাত্রে, পা ছড়াইয়া, দাঁড়াইয়া, চলিতে চলিতে, শয়নাবস্থায়, মস্তকে বস্ত্র জড়াইয়া, চর্ম্মাসনে বসিয়া বা জুতা পায়ে দিয়া ভোজন করিবে না। সন্ধ্যাকালে আহার, মৈথুন, নিদ্রা ও অধ্যয়ন নিবিদ্ধ। যান, শ্মশান ও দেবালয়ে বা যত্রতত্র অজ্ঞানিত স্থানে ভোজন অবিধেয়।

৯। পিতা বর্তমানে দক্ষিণ মুখে এবং পুত্র বর্তমানে উত্তর মুখে আহার করিতে বসিবে না। ঘরের কোন কোণে মুখ করিয়া বসিবে না। মতান্তরে উত্তর মুখে বসিবে না।

১০। উপুড় হইয়া খাইতে বসিবে না।

একটি প্রবাদ আছে—

যদি ব'সে খাও উপুড় হ'য়ে,
মরবে বাছা রক্ত বয়ে।

ঐ প্রকার বসিয়া আহার করিলে গুহদ্বারে চাপ পড়িয়া বলি ও অর্শ রোগ জন্মিতে পারে।

আহারকালে।

১। প্রশস্ত আসনে বসিয়া সুখপ্রদ পারিপার্শ্বিক আবেষ্টনে, আলোকময় স্থানে, অধিক কথা কহিয়া বা উচ্চ হাস্য না করিয়া বা অশ্রুমনস্ক না হইয়া নিবিষ্টচিত্তে ধীরে ধীরে আহার গ্রহণ করিবে। এই সময় স্ত্রী কস্তাদি নিজ জন কাছে বসিলে তাহাদের সহিত মাঝে মাঝে আশ্বে আশ্বে দুই একটা কথা কহিলে দোষ হয় না। উহাতে মন তৃপ্ত হয় এবং ধীরে ধীরে খাদ্য সেবনের সুবিধা হয়। একলা আহার গ্রহণে অনেক সময় দুশ্চিন্তা, আসিয়া জোটে।

২। প্রথমে স্বতাক্ত উষ্ণ অন্ন তিস্তের সহিত গ্রহণ করিয়া একে একে পর পর অন্ন ব্যঞ্জনাদি, অশ্বে দুগ্ধ ও মধুর রস সেবন করিবে। কার পর কি খাওয়া উচিত সে সম্বন্ধে মতভেদ আছে। উপরোক্ত প্রথা আবহমানকাল হইতে আমাদের দেশে প্রচলিত আছে। রসতত্ত্বাধ্যায়ে এ বিষয়ের বিস্তৃত আলোচনা দ্রষ্টব্য। শাস্ত্রমতে ঈষদুষ্ণ স্নেহযুক্ত অন্ন সেবনে জঠরাগ্নি প্রদীপ্ত হয় তজ্জন্ম ভুক্তদ্রব্য শীঘ্র জীর্ণ হয়, বায়ুর অহুলামতা সম্পাদিত এবং শ্লেষ্মা শুষ্ক হয়। লবণ, অন্ন, কটু ও তিস্ত দ্রব্যাদি শেষে ভোজন করিলে প্রদাহ ও দোষ উৎপন্ন হয়।

৩। অতি আশ্বে বা দ্রুত ভোজন করিবে না। ইহার অপকারীতা চর্কণতত্ত্বাধ্যায়ে বলা হইয়াছে।

Urgent meals make ill digestion.

—Shakespeare.

আঃ, উঃ, হাপুস, ছপুস শব্দ করিয়া, অধিক কথা কহিতে কহিতে আহার গ্রহণ করিবে না। উহাতে বায়ু পাকাশয়ে প্রবিষ্ট হইয়া খাদ্য পরিপাকে বিঘ্ন ঘটায়, পেটফাঁপা ইত্যাদি জন্মিতে পারে।

৪। অতি শীতল বা অতুষ্ণ অন্ন বা পানীয় গ্রহণ করিবে না ইহাতে পরিপাকের বিশৃঙ্খলা জন্মে।

অতি উষ্ণ দুধ বা চা পানে জিহ্বা বলসাইয়া যায়, স্বাদ কমিয়া যায়, দন্তের অনিষ্ট হয় ইত্যাদি। উষ্ণ দ্রব্য সেবনের অব্যবহিত পরে শীতল দ্রব্য বিশেষতঃ বরফ বা বরফসংরক্ষিত খাদ্য গ্রহণ সর্ব্বাপেক্ষা অধিক অনিষ্টকর কারণ উহাতে তাপ ও শৈত্যের সমতা রক্ষিত হয় না।

৫। শেষ না রাখিয়া ভোজন করিবে না। কিন্তু জল, ক্ষীর, দধি, মধু, ঘৃত, ছাতু ও শাক নিঃশেষে ভোজন করা যাইতে পারে। কারণ অজ্ঞাত।

৬। আহার অতি বিলম্বিত ভাবে গ্রহণ করিবে না। উহাতে, খাদ্যদ্রব্য শীতল হয়, উহার স্বাদ কমে এবং পরিপাকে ব্যাঘাত ঘটে।

৭। আহারকালে ও আহার শেষে জলপান করিবে না। ইহা ত্রিদোষজনক বলিয়া উক্ত হইয়াছে। খাদ্য উত্তমরূপে চর্ব্বণ করিয়া সেবন করিলে অতিরিক্ত জলপান প্রয়োজন হইবে না কারণ খাদ্যে যথেষ্ট পরিমাণ জল আছে। অতিরিক্ত জলপানে পাকাশয়ের বিঘ্নি সঙ্কুচিত হয় সেজন্য পাচক রস কিছু সময়ের জন্ত তালরূপে

নির্গত হয় না, পাচক রসের তাপ কমে এবং উহার অধিক তারল্য সম্পাদিত হয়। ইহা খাওয়া পরিপাকে বিভ্রাট ঘটায়।

আহারের ৩ ঘণ্টা পূর্বে ও ২।৩ ঘণ্টা পরে জলপান হিতকর। উপযুক্তভাবে চর্ষণ না করিয়া শীঘ্র আহার গ্রহণ করিলে উহা প্রায়ই গলায় আটকাইয়া যায়, সেইজন্য মধ্যে মধ্যে জল পান করিতে হয়। ইহা অতি নিন্দনীয় অভ্যাস। আহারের অব্যবহিত পূর্বে গলা ভিজাইবার জন্য কিঞ্চিৎ জলপান নিষিদ্ধ নয়। সেইরূপ আহারশেষে অবস্থা বিশেষে অন্ননলী পরিষ্কার করিবার জন্য অতি অল্প জলপান দোষকর নয়। আহারকালে জলপাত্র সম্মুখে থাকা উচিত নয়। জল সামনে থাকিলে সময়ে সময়ে উহা পান করিবার ইচ্ছা হয়।

আহারের পর।

১। আহারের পর বাম হাত পৈটে বুলাইলে ভুক্ত দ্রব্য শীঘ্র জীর্ণ হয় বলিয়া কথিত হইয়াছে। যোগবিধান মতে নাভীর চারিদিকে কনিষ্ঠ তিন অঙ্গ চারিটা অঙ্গুলী চক্রাকারে ঘুরাইলে তাড়িতশক্তি সঞ্চারিত হইয়া জঠরাগ্নি সত্ত্ব বর্দ্ধিত হয়।

২। আহারের পর কিছুক্ষণ পায়চারি করিবে, ইহাতে আয়ুঃ, বল, মেধা ও অগ্নি উদ্দীপিত এবং ইন্দ্রিয়াদির জড়তা বিনষ্ট হয়। এ বিষয় মিতাহার তত্ত্বাধ্যায়ে বিশদভাবে আলোচিত হইয়াছে।

৩। আহারের অব্যবহিত পূর্বে বা পরে ইন্দ্রিয়সেবা নিষিদ্ধ।

৪। আহারের পর (কিছুক্ষণ পায়চারি ব্যতীত) অন্ততঃ এক ঘণ্টা কাল এবং আহার গ্রহণের পূর্বে অর্দ্ধঘণ্টা কোনরূপ কঠিন কায়িক বা মানসিক পরিশ্রম করিবে না। সে সময় বিশ্রাম গ্রহণ

করিবে নচেৎ রক্ত পাকস্থলী হইতে অল্প অল্পে সঞ্চালিত হইয়া পরিপাক ক্রিয়া বিশৃঙ্খল করিবে।

একটা প্রবাদ আছে—

খেয়ে যে না জিরিয়ে যায়।

তার পাছে পাছে যম ধায় ॥

৫। আহারের পর দীর্ঘ বিশ্রাম বা নিদ্রা যাওয়া উচিত কি না সে সম্বন্ধে কিছু মতভেদ আছে কিন্তু অবস্থা বিশেষে উহা যে বিশেষ উপযোগী ও উপকারী তাহা বহু মনীষীগণ একবাক্যে স্বীকার করিয়াছেন। নিম্নে কয়েকজনের মতবাদ উদ্ধৃত হইল।

Quiet of body and mind for 2 hours after dinner is certainly useful to the studious, the delicate and the invalid.

“Adair”

অধ্যয়নরত, দুর্বল ও রোগজীর্ণ লোকের আহারের পর দুই ঘণ্টা শরীর ও মনের নিষ্পন্দতা বা বিরাম নিশ্চয়ই প্রয়োজন।

From eating comes sleep—from sleep digestion.

Sanctorius.

আহার গ্রহণে নিদ্রা, নিদ্রা যাইলে খাদ্য পরিপাক হয়।

Sleep is the mother of digestion.

Bilundeville.

নিদ্রা খাদ্য পরিপাকের প্রযুক্তি।

He who sleeps eats.

French proverb.

যে নিদ্রা যায় সে আহারের প্রকৃত সার্থকতা লাভ করে।

Nothing more contributes to digestion than sleep.

Bury.

নিদ্রা ভিন্ন আর কিছু পরিপাকের সহায়তা করে না।

If you have strong propensity to sleep after dinner indulge ; the process of digestion goes on much better during sleep.

Walker.

যদি মধ্যাহ্ন আহারের পর নিদ্রা যাইবার প্রবল ইচ্ছা হয়, নিদ্রা উপভোগ কর ; পরিপাক প্রক্রিয়া নিদ্রাবস্থায় অধিক এবং উত্তমভাবে নির্বাহিত হয়।

Aged men and weak bodies, a short sleep after dinner doth help to nourish.

Bacon.

প্রবীণ এবং দুর্বল লোকের আহারের পর কিছুক্ষণ নিদ্রাসেবা পুষ্টীলাভে সহায়তা করে।

The brute creation invariably lie down and enjoy a state of rest the moment their stomachs are filled. People who are feeble, digest their dinner best if they lie down and sleep as most animals do when their stomachs are full.

Darwin.

পশুদের পাকস্থলী আহার দ্বারা পূর্ণ হইবা মাত্র নিত্য শুইয়া পড়ে এবং বিশ্রাম-সুখ উপভোগ করে। দুর্বল মানব যদি পূর্ণ আহারের পর কিছুক্ষণ শয়ন করিয়া, নিদ্রা যায় তাহা হইলে অধিকাংশ পশুদের ত্রায় ভুক্তাহার সর্বাপেক্ষা উত্তমভাবে পরিপাক করিতে পারে।

We should indulge in the muscular and mental repose which is demanded and this should last not much less than an hour after each (principal) meal. Also a short period of rest or very light occupation should be allowed before every (principal) meal.

Chambers.

আমাদের বতরুঁকু পৈশিক ও মানসিক বিশ্রাম গ্রহণ প্রয়োজন ততরুঁকু প্রত্যেক প্রধান আহার সেবনের পরে গ্রহণ করিতে চেষ্টিত হওয়া কর্তব্য। উহা অন্ততঃ ১ ঘণ্টার কম না হয়। পুনশ্চ উক্ত আহার গ্রহণের পূর্বেও স্নান বিশ্রাম বা খুব হালকা পরিশ্রম করা উচিত।

অন্যান্য বিশিষ্ট বিধি।

স্বরোদয় শাস্ত্র মতে ভগবতী আসনে অর্থাৎ বাঁ হাঁটু বাঁ বগলের নীচে রাখিয়া ডান হাঁটু পাতিয়া ও গোড়ালি গুহের নিম্নে দিয়া আহার করিতে বসি প্রশস্ত।

আহারান্তে বীরাসনে বসিয়া অর্থাৎ গুহদ্বার এক পায়ের গোড়ালির দ্বারা চাপিয়া, আর এক পা হাঁটু গাড়িয়া বসিয়া কাঠের চিকুনি দ্বারা মাথা ঝাঁচড়াইলে চক্ষুর কল্যাণ ও ভুক্তবস্তু পরিপাকের সহায়তা হয় বলিয়া উক্ত হইয়াছে। ত্রীশ্রীযোগপ্রকাশ ব্রহ্মচারী বলিয়াছেন ইহা অজীর্ণ রোগের অব্যর্থ মহৌষধ। পরীক্ষা প্রার্থনীয়।

এক পাত্রে অন্ন সহিত খাইবে না। বহুজনস্পৃষ্ট বা পণিকের (হোটেলওয়ালার) অন্ন গ্রহণ করিবে না।

পতিপুত্রেহীনা অবীরা, বিষকণ্ঠা বা সাময়িক বিষছুষ্ট রজস্বলা কৃত পক্কান্ন সেবন করিবে না—উহা সংক্রামক দোষে দূষিত হয়। কিন্তু পম্বিত্রচেতা নিরোগ মাতা, স্ত্রী, মাসি, পিসি, ভগিনী প্রভৃতি নিকট আত্মীয়া অবীরা হইলেও ইহাদের হস্তে পক্ক অন্নাদি দুষ্ট নহে।

শাস্ত্রকার মনু নিম্নলিখিত স্পর্শদোষ এবং চরিত্র ও বৃত্তি গত দোষে দূষিত অন্ন সেবন নিষেধ করিয়াছেন :—

১। কাক, ইঁদুর, মাছি, আরহুলা, কুকুর, ইত্যাদির স্পৃষ্ট বা আত্মাদিত অন্ন এমন কি কুকুর পোষণকারীর অন্ন।

২। গণিকার অন্ন।

৩। চিকিৎসক, চর্ম্মকার, শিল্পী, রজক, শৌণ্ডিক, ব্যাধি ও কসাইয়ের অন্ন।

৪। স্তদখোর, লম্পট, ক্রুদ্ধ, ক্রুর বা তক্ষুরের অন্ন।

৫। পর্যুষিত অন্ন।

৬। বৃথা মাংস (যাহা দেবতাকে উৎসর্গীকৃত হয় নাই।)

৭। কাহারও উচ্ছিষ্টান্ন, শ্রাদ্ধান্ন বা প্রেতান্ন, মরণাশৌচির অন্ন, মঠবাসীর অন্ন ইত্যাদি।

আহারের সময় দরিদ্র, ক্ষুধার্ত, আহারলোভী, রুগ্ন, স্ত্রৈণ, কুকুট, কুকুর ও সর্পাদির দৃষ্টি অহিতকর। খাণ্ডের প্রাণশক্তি তাহারা টানিয়া লয়। কাহারও অসুখ হইলে চলিত সংস্কার মত বলা হয় উহার খাণ্ডে অম্বকের দৃষ্টি পড়িয়াছে।

যদি গুরুজনও রুগ্ন বা দূষিত চরিত্র হয় তাহাদের প্রসাদ গ্রহণ অবিধেয়। ত্রীশ্রীবিজয়কৃষ্ণ গোস্বামী বলিয়াছেন গুরু বা

দেবতার প্রসন্নভাব, রূপা বা দয়াই আসল প্রসাদ। যার তার হাতে খাইলে অনেক ক্ষতি হয়। যাহার পক্ষার সেবন করা যান্ন তাহার দোষ এমন কি আন্তরিক ভাব পর্য্যন্ত আহাৰ্য্য বস্তুর সহিত আহাৰকারীর মনে সংক্রমিত হয়। ইহা চাক্ষুষ দেখিতে বা বুঝিতে পারা যায় না কিন্তু সত্য।

ভোজনকালে যদি কোন নিন্দনীয় ব্যক্তি এক পঙক্তিতে আহাৰ গ্রহণ করে তাহা হইলে অত্র ভোক্তার আহাৰ পাত্রের চারিদিকে ছাই বা জলের রেখা টানিলে অর্থাৎ পঙক্তিচ্ছেদ করিলে কোন অপকার হয় না বলিয়া শাস্ত্রে কথিত হইয়াছে।

আহারের অব্যবহিত পরে দাঁত মাজিবে ও কুলকুচা করিয়া মুখ ধুইবে। লোকে সাধারণতঃ প্রত্যুষে খালি পেটে দাঁত মাজে কিন্তু প্রত্যেক আহারের পর দাঁত মাজা বিধেয় নচেৎ দাঁতে আহাৰ্য্য দ্রব্যের অংশ লাগিয়া থাকে অর্থাৎ ছেতলা পড়ে যাহা পরিণামে অনিষ্টকর।

সম্প্রতি স্বাস্থ্য ও শক্তি (Health and Vitality) সংবাদপত্রে প্রকাশিত হইয়াছে যে ইতালী দেশের যুদ্ধের রাজমন্ত্রী সৈনিক-চিকিৎসকগণকে আদেশ দিয়াছেন যেন মৈত্রগণ আহাৰান্তে দাঁত ও মুখ পরিষ্কার করে। এইজন্ত প্রত্যেক ছাউনিতে একটী স্বতন্ত্র ঘর রাখা হইয়াছে। রোম দেশের প্রতি এরোপ্লেনের আড্ডায়, আহারের প্রতি কামরার পাশে ঐরূপ ঘর আছে। সেখানে মন্ত্রী হইতে সকল নিম্নতর সৈনিক ও কর্মচারীকে ঐ বিষয়ে বাধ্য করা হয়। এইজন্য একজন গ্রহরী নিযুক্ত আছে, সে দেখে সকলে যেন উক্ত আদেশ পালন করে।

আহার করিবার সময় ধূপ বা ধূনা জ্বালিলে বা আসনের অতি নিকটে সুগন্ধ ফুল রাখিলে মনে একটা তৃপ্তিভাব আসে তদ্বারা আহারের স্বাদ, সঙ্গে সঙ্গে ক্ষুধাও বর্দ্ধিত হয়। ইহা রোগীর পক্ষে বিশেষ উপযোগী। এইজন্য সাহেবরা আহার-টেবিলে ফুল রাখে, ইহা অবশ্য অন্তর্করণীয়।

দশম অধ্যায় ।

—:(০):—

আহারের বিশেষ বিধি ।

চৰ্ব্বণ বিজ্ঞান ।

“Eat liquid and drink solid.”

তরল পানীয় ভোজন কর এবং কঠিন আহারীয় দ্রব্য পান কর ।

চৰ্ব্বণতত্ত্ব পূৰ্বোক্ত মিতাহার তত্ত্বের অঙ্গীভূত একটা আধুনিক বিশিষ্ট সংস্করণ । ইহার দ্বারা মিতাহারের অনেক উপকার লাভ হইতে পারে । জিহ্বার বিভিন্ন স্থানে সূক্ষ্ম সূক্ষ্ম স্নায়ুগুচ্ছ আছে তাহাদিগকে ইংরাজীতে প্যাপিলি (Papillae) বলে । খাওয়ার স্বাদ প্রধানতঃ উহাদের দ্বারা অনুভূত হয় । একজন পুষ্টিতত্ত্ববিদ বলিয়াছেন জিহ্বার মধ্যভাগে যে স্নায়ুগুচ্ছ থাকে তাহার দ্বারা খাদ্যদ্রব্যের স্পর্শ ও সাধারণ স্বাদ বোধ, উহার দুই পার্শ্বের স্নায়ুগুলির দ্বারা মিষ্ট ও লবণ রস এবং পশ্চাৎ ভাগের স্নায়ু দ্বারা তিক্তরস বিশেষ ভাবে আন্বাদিত হয় । মুখের লাল বা পালক রস জিহ্বা ব্যতীত দাঁতের মাড়ী ও মুখগহ্বর হইতেও নিঃসৃত হয় ।

মুখবিবর হইতে আরম্ভ করিয়া মলদ্বার পর্য্যন্ত সমুদয় অংশ পরিপাকযন্ত্রের অন্তর্গত । উহার দৈর্ঘ্য ৩০ ফুট, মতান্তরে ৩৩ ফুট । গলনলীর মধ্য দিয়া খাদ্যদ্রব্য নাগিবার সময় উহার রস কতক রক্তে শোষিত হয়, পরে অন্ননলী, পাকাশয় ও অন্ত্রে উপস্থিত হইলে যে যন্ত্রের যতটুকু শক্তি তত পরিমাণে ঐ রস শুষিয়া লয় । মুখগহ্বর, পাকাশয় ও অন্ত্র, এই তিনটি খাদ্য পরিপাকের প্রধান যন্ত্র ।

সাধারণতঃ এক এক প্রকার খাণ্ড এক এক যন্ত্রের পাচক রস দ্বারা সহজে জীর্ণ হয়। পরিপাকের 'প্রাথমিক ক্রিয়া জিহ্বা দ্বারা মুখ-গহ্বর মধ্যে সম্পন্ন হয়। ক্ষুধার সময় খাণ্ডের দর্শন, ঘ্রাণ বা আন্বাদনে মুখ-গহ্বরের বিভিন্ন লাল নিঃসরণকারী গণ্ড ও গ্লেয়িক বিল্লি হইতে রস বরে। তরল খাণ্ড অপেক্ষা শুষ্ক খাণ্ড গ্রহণে এই রস সমধিক বরে। মুখের লাল ক্ষার গুণ সম্পন্ন। ডাক্তার লুইস বলিয়াছেন ইহার মধ্যে টাইলিন নামে যে পদার্থ আছে যাহার পরিমাণ ২০০ ভাগের এক ভাগ তাহা খাণ্ডের শ্বেতসার জাতীয় উপাদানকে শর্করায় পরিণত করে।

খাণ্ড যত অধিক চর্কিত হইবে তত অধিক লাল নিঃসৃত ও উহার সহিত মিশ্রিত হইতে পারিবে। উপযুক্ত চর্কণাভাবে শ্বেতসার-বহুল খাণ্ড যথা তাত রুটি প্রভৃতি যাহার পরিপাকের প্রধান স্থান মুখবিবর, অপাক অবস্থায় পাকাশয়ে যায়। সেখানে কতক ভাগ জীর্ণ হইয়া অবশিষ্ট শ্বেতসার পুনরায় অপাক অবস্থায় অল্পে প্রেরিত হয়। সেইজন্য পাকস্থলী ও অন্ত্রের উপর অতিরিক্ত ভার পড়ে, অর্থাৎ উহাদের অযথা কাজ বাড়ে, ফলে বায়ু এবং বহু পরিমাণ অপাক মল নিঃসৃত হয়। উদরাময়, কোষ্ঠবদ্ধতা বা অজীর্ণ রোগের উহা অত্যন্ত প্রধান কারণ। মুখবিবরে খাণ্ড অতি সূক্ষ্ম ভাবে বিভক্ত হইলে জঠরের ও অন্ত্রের ক্রিয়ার লাঘব হয় এবং পরিপাক ক্রিয়া স্বল্পভাবে শীঘ্র সম্পন্ন হয়। এ সম্বন্ধে আধুনিক চর্কণতত্ত্ব বিশারদ ফ্লেচার সাহেব বলিয়াছেন—

“Nothing is even accomplished except by a division of labour and on the just ‘division of responsibility depends the success of effort. Nature has given us the head-end responsibility.”

“শ্রমের বিভাগ বিনা কোন কাজই সম্পন্ন হয় না। কর্ম প্রচেষ্টার সুফল ঠিকমত দায়িত্ব বিভাজনের উপর নির্ভর করে। প্রকৃতি আমাদের দিগকে মাথার দিকের অর্থাৎ মুখ-গহ্বরের সূচক ক্রিয়া সম্পন্ন করিবার জন্ত দায়ী করিয়াছে।”

আজকাল জীবনযাত্রায় সমধিক দ্রুতগতি সকল দিকেই দেখা যায়—ইহা সভ্যতার কুফল। দ্রুত আহার সেবন যে আমাদের স্বাস্থ্য-দৌর্বল্য, অজীর্ণ ও সাধারণ স্বাস্থ্যহীনতার অত্যন্ত প্রধান কারণ তাহা অনেকে উপলব্ধি করে না। খাদ্য সমধিক ছেদিত বা কুণ্ডিত ও চর্কিত না হইলে পূর্বোক্ত দোষ ব্যতীত খাদ্যের স্বাদ ও গন্ধ পাওয়া যায় না এবং তৃপ্তিলাভ হয় না ; সময়ে সময়ে ভুক্তদ্রব্য উর্কে উৎসেচিত হয় যাহা অল্পরোগের একটি বিশেষ লক্ষণ।

গব্ গব্ করিয়া গিলিয়া খাওয়া অস্বাভাবিক। আমাদের ছেদন ও পেষণ দুই প্রকার দন্তই সৃষ্ট হইয়াছে। খাদ্যদ্রব্য ছেদন ও পেষণ না করিয়া গেলন কখনই বিধাতার অভিপ্রেত নয়। এ বিষয়ে আমরা মূর্খ ঘৃণাস্পদ গো মহিষাদি জন্তুদের কাছ থেকে কিছু শিক্ষালাভ করিতে পারি। তাহারা ছেদন, পেষণ ও চর্কণ করিয়া ক্ষান্ত হয় না অধিকন্তু রোমন্থন বা চর্কিত চর্কণও করে (জাবর কাটে)। আমরা বেশ জানি, পুস্তকে লিখিত বিষয় বার বার আবৃত্তি বা চর্কিত চর্কণ করিলে উহা সহজে হৃদয়ঙ্গম হয় বা মনে অঙ্কিত হয়।

অধিক চর্কণে অধিক লালারস নির্গত হইয়া ভুক্তদ্রব্যের সহিত মিলিত হয়। চর্কণ কমাইলে রস নিঃসরণ কমে। চর্কণ বাড়াইলে উহা বাড়ে। অতি দ্রুত ভোজনে আহাৰ্য্য দ্রব্য গল-নলীতে প্রায়ই আবদ্ধ হয়। গলায় কাঁটা লাগিয়া একজনের প্রাণান্ত হইয়াছিল শোনা গিয়াছে। কখনও কখনও উহা বিপথে অর্থাৎ বায়ুনলীতে চালিত হয়

তখন বিষম লাগে। অধিকন্তু গলা হইতে আবদ্ধ আহাৰ নামাইয়া দিবার জন্ত ঘন ২ জলপান কৰিতে হয় সেইজন্ত পাকস্থলীৰ উত্তাপ হ্ৰাস ও পাচক রসের তারল্য সাধিত হয় বাহা পরিপাকের বিষ ঘটায়।

‘চৰ্ৰ্ৰণক্ৰিয়া’ ব্যায়াম পৰ্য্যায়ভুক্ত বলা যাইতে পারে। ইহাৰ অভাবে গণ্ডাস্থি বা চোয়ালের পূৰ্ণ পরিণতি লাভ এবং মুখের আকৃতি বা গঠনের সুষমা বা স্ন্যাসামঞ্জস্য সম্যকভাবে হয় না। চৰ্ৰ্ৰণাভাবে দাঁত অকেজো হয় বা পড়িয়া যায় বাহা পরিপাকের পরিপন্থী।

দাঁতের সহিত মুখাকৃতির অতি ঘনিষ্ঠ সম্বন্ধ আছে। স্বাস্থ্যতত্ত্ববিদ ডাঃ সিসিল ওয়েব জনসন লিখিয়াছেন যে তাঁহাদের পূৰ্ৰপুরুষগণ (আমাদেরও বটে) অধিক অবসর পাইত বলিয়া খাণ্ডদ্রব্য উত্তমরূপে চৰ্ৰ্ৰণ কৰিয়া খাইত এবং তাঁহাদের চোয়াল এখনকার লোকেদের অপেক্ষা বড় ছিল।

পূৰ্ৰকালের এবং এখনকারের প্রকাশিত পুস্তকে মানব প্রতিকৃতি বা ছবি তুলনা কৰিলে অঙ্গপ্রত্যঙ্গের যথেষ্ট প্রভেদ স্পষ্ট প্রতীয়মান হইবে। আমাদের দেশের সেকালের লোক মোটা ভাত, মোটা কাপড় পরিয়া, নগ্ন গাত্রে ও নগ্নপদে থাকিয়া প্রচুর রৌদ্রসেবা ও কায়িক পরিশ্রম কৰিয়া এবং মোটা চালে চলিয়া এখনকার বিলাসী লোকেদের অপেক্ষা অধিক স্ন্যস্থ ও কৰ্ম্মঠ ছিল। বাহারা আহাৰ শীঘ্র ২ গ্রহণ করে অর্থাৎ “নাকে, চোকে, মুখে গৌজে”, অল্প দোষ ব্যতীত তাহাদের স্ন্যাস প্রশ্বাস দ্রুত হয় বাহা জ্বংষত্বের অপকারী।

বাহারা দুৰ্ব্বল বা বাহাদের শরীরের রক্ত বা রস রোগে ক্ষয় হইয়াছে বিশেষতঃ অজীর্ণরোগী, তাহারা আকুল আগ্রহে অতি দ্রুত আহাৰ গ্রহণে প্রবৃত্ত হয়। কিন্তু ঐ প্রবৃত্তি দমন না কৰিলে স্বাস্থ্যের

অশেষ দুর্দশা ঘটে। অভ্যাস বশতঃ প্রথম ২ অধিকক্ষণ ধরিয়া আহার চর্ষণ করিয়া থাইতে তৃপ্তিলাভ হয় না, কিন্তু ক্রমে ঐ নূতন অভ্যাস দ্বিতীয় স্বভাবে পরিণত হয়। সন্মুখে ঘড়ি রাখিয়া নিষ্ঠাপূর্বক চর্ষণ অভ্যাস করিলে আহারের সময় উত্তরোত্তর আপনি বাড়িয়া যাইবে তাহাতে অশ্লুবিধা বোধ হইবে না।

বিধিমত চর্ষণ করিয়া আহার গ্রহণ করিলে, অধিক খাওয়া গ্রহণের অভিলাষ বা প্রয়োজন বোধ হয় না। অভ্যাস্ত আহারের মাত্রা ৬ হইতে ৩ ভাগ কমিয়া যায়। ইহাতে কোন দোষ ত হয়ই না বরং অর্থের সাশ্রয় ও স্বাস্থ্যের বিশেষ উন্নতি হয় এমন কি নৈতিক উন্নতি ও ইচ্ছিয় দমন শক্তি বর্দ্ধিত হয়, মাদক দ্রব্য সেবনাভিলাষ কমে বা অন্তর্হিত এবং চন্দ্র পরিষ্কৃত হয়, খাওয়া অল্প সময়ে পরিপাক ও অন্নাহারে অধিক পুষ্টিলাভ হয়। রোগা মোটা হয় আবার মোটা রোগা হয়। কিন্তু সবল দুর্বল হয় না। দেহের অতিরিক্ত মেদ কমিয়া যায় সেইজন্য দেহ অধিকতর সুস্থ ও কন্দর্প হইয়া থাকে। ইহা পরীক্ষিত সত্য।

আমাদের স্বরোদয় শাস্ত্র মতে যখন ডান নাসিকায় শ্বাস বহে তখন আহার করা উচিত এবং মুখ বিবরের বাম দিকে চর্ষণ করা স্বাস্থ্যানুকূল কারণ ইহাতে ডান নাসিকায় সূর্য বা অগ্নি নাড়ী দিয়া শ্বাস প্রবাহিত হয়, ফলে ভুক্ত দ্রব্য শীঘ্র পরিপাক হয়। ডান দিকে চিবাইলে বাম শ্বাসে, চন্দ্র বা জল নাড়ীতে আহুতি দেওয়া হয় বাহ্য অজীর্ণাদি রোগজনক।

কিন্তু উক্ত ব্যবস্থাবলম্বনে প্রকৃতি প্রদত্ত দুই পাটি দাঁতের সার্থকতা থাকে না। উহাতে একপার্শ্বিক অঙ্গচালনার দোষ জন্মে ও যথেষ্ট

পাচক রস নিঃসৃত হইতে পারে না। এক সঙ্গে দুই পাটি দন্ত দ্বারা .
বা পর্যায়ক্রমে আহাৰ চৰ্ৰ্বেণই প্ৰকৃতিৰ অভিপ্ৰেত বলিয়া মনে হয়।

অতএব ঐ দুইটী প্ৰতিক্ৰিয়াৰ সামঞ্জস্য বিধান কৰিয়া অধিকাংশ
সময় বাম দিকে চিৰাইলে ঐ মীমাংসার সমাধান হইতে পারে।

প্ৰায়ই দেখা যায় অনেকে সকালে শয্যা হইতে বিলম্বে উঠিয়া
প্ৰাতঃকৃত্য সম্পাদন বা নিত্য সাংসারিক কাৰ্য্য কৰিয়া, বাজে কাজে বা
দেহ প্ৰসাধনে অনেক সময় নষ্ট কৰিয়া ভাল কৰিয়া চিৰিয়া খাইবার
যথেষ্ট সময় পায় না।

আবার কোন কোন গৃহিণীৰ আলস্যপ্ৰায়ণতা, শাৰীৰিক
দৌৰ্বল্যাদি নানা কাৰণে যথাসময়ে আহাৰ্য্য প্ৰস্তুত হয় না।
তাঁহারা সাধাৰণতঃ ঘড়িৰ ধাৰ ধাৰেন' না। উক্ত গৃহিণীপনার দোষে
পৰিবারস্থ ছাত্ৰ, ছাত্ৰী, কেৰাণী ও অন্ত কৰ্ম্মচাৰী চৰ্ৰ্বেণ ক্ৰিয়াৰ
সংক্ষিপ্ত প্ৰকৰণ অৰ্থাৎ কোঁৎ কৰিয়া আহাৰ কৰিতে বা গোপ্ৰাসে
গিলিতে বাধ্য হয়। শুধু তাহাই নয়, অনেককে উৰ্দ্ধ্বাসে কৰ্ম্মস্থলে
দৌড়াইতে হয়। উহা আরো অনিষ্টকর।

উপৰোক্ত দোষগুলি নিবারণের একমাত্র অব্যৰ্থ উপায়, সকলের
সকাল সকাল ঘুম হইতে উঠা। ইহা দ্বারা সৰ্ব্ববিষয়ে উপকাৰ হইতে
পারে। একথা বিশেষ কৰিয়া মনে রাখিতে হইবে যে আহাৰের
সময় সংক্ষেপ কৰিলে বাঁচিবার সময়ও সংক্ষিপ্ত হইবে।

মনে 'রাখিতে হইবে যে পাকাশয়ের দাঁত নাই। কেহ বলিতে
পারেন পাখীদের দাঁত নাই তাহারা গিলিয়া খাইয়া স্নাত্ত দেহ লাভ
করে। কিন্তু উহাদের একটী অতিৰিক্ত পাকস্থলী আছে যাহা কঠিন
পেশী বা ঝিল্লিৰ দ্বারা গঠিত। উহা দ্বারা কঠিন আহাৰীয় দ্ৰব্য প্ৰথমে

পিষ্ট হয় তদ্ব্যতীত কতিপয় শ্রেণীর পক্ষীগণ স্বতন্ত্রভাবে ছোট ছোট পাখরের হুড়ি বা ইটের টুকরা খুঁটিয়া খায় যাহা ভুক্ত খাত্তের পরিপাকে বিশেষ সহায়তা করে। শোনা গিয়াছে অষ্ট্রীচ নামক পক্ষী কাঁচ, লোহার টুকরা পর্য্যন্ত খায়।

আমাদের শাস্ত্রে বহু সহস্র বৎসর পূর্বে চর্কণবিধি নির্দেশিত হইয়াছিল এবং উহার উপকারীতা মোটামুটি সকলেই জানিত এবং এখনও কিছু না কিছু জানে। ইংলণ্ডের ভূতপূর্ব প্রধান মন্ত্রী গ্যাডস্টোন তাঁহার সম্মানদের ঐ সম্বন্ধে নিম্নলিখিত উপদেশ দিয়াছিলেন। তিনি স্বয়ং উহা প্রতিপালন করিয়া এবং অত্র স্বাস্থ্যনীতি অনুসরণ করিয়া তাঁহার সুদীর্ঘ জীবনের শেষ অবধি সুস্থ ও কর্ম্মঠ ছিলেন।

“Chew your food 32 times at least so as to give each of your 32 teeth a chance at it.”

“তোমাদের খাওয়া অন্ততঃ ৩২ বার চিবাইয়া খাইবে যাহাতে তোমাদের ৩২টা দাঁতের প্রত্যেকটিকে চর্কণের সুযোগ দেওয়া হয়।”

গ্যাডস্টোন সাহেব এক সময়ে একটা ভোজে প্রত্যেক গ্রাস ৭৫ বার অবধি চিবাইয়া খাইয়াছিলেন। কিন্তু সাদা সিদে আহার করিতে এতবার চিবাইতে হয় না। আসল কথা, খাওয়া দ্রব্যের প্রকৃতি (কঠিন বা কোমল) চর্কণের সংখ্যা নিয়ন্ত্রিত করে।

মার্কিংদেশের বিংশ শতাব্দীর ধনকুবের ও অর্থনীতি বিশারদ জন, ডি, রকফেলার বলিয়াছেন :—

Don't gobble your food. Flecherise or chew very slowly while you eat. Talk on pleasant topics. Don't be in a hurry. Take time to masticate and cultivate a

cheerful appetite while you eat. So will the demon indigestion be encompassed round about and his slaughter complete.

গব গব করিয়া খাইও না অর্থাৎ আহার আড়ে গিলিও না। ফ্লেচার রীতি অনুযায়ী আস্তে আস্তে খাচ্চ চিবাইয়া খাইবে। মনোরম প্রসঙ্গ বা আলাপের সহিত খাইবে। স্বরাস্বিত হইও না। খাইবার কালে চিবাইতে সময় লইবে এবং ক্ষুধার আনন্দজনক অনুশীলন করিবে। এইরূপে অজীর্ণ দৈত্য চারিদিকে বেষ্টিত হইয়া সম্পূর্ণ বিনষ্ট হইবে।

রকফেলার সাহেব জীবনবাতির আগা, পাছা এবং মাঝ পোড়াইয়া মরিতে বসিয়াছিলেন কিন্তু আহার আস্তে আস্তে চিবাইয়া খাইয়া নবজীবন লাভ করিয়াছিলেন।

কেহ হয়ত মনে করিতে পারেন যে বিলম্বিত চর্কণে সময় অনেক নষ্ট হইবে। কিন্তু আধুনিক চর্কণ-তত্ত্ব-বিশারদ ফ্লেচার ও পুষ্টিতত্ত্ববিদ ডাঃ সিসিল ওয়েব জনসন বলিয়াছেন যে ক্ষুধা মিটাইবার জন্ত সাধারণতঃ ২০ মিনিট, বড় জোর ৩ ঘণ্টা চর্কণই যথেষ্ট। শীঘ্র শীঘ্র আহার গ্রহণ অভ্যাস বিদূরিত করিতে হইলে প্রথম প্রথম ঘড়ি ধরিয়া আহার করা উচিত।

অন্ততঃ ৩০ মিনিট কাল আসনে উপবিষ্ট থাকিব প্রতিজ্ঞা করিলে উহা নূতন অভ্যাসে পরিণত হইবে। বাধ্য হইয়া ঐ সময় আহার ধীরে ধীরে গৃহীত হইবে নচেৎ খামকা বসিয়া থাকিতে ভাল লাগিবে না। অভ্যাসের গুণে উক্ত সময়ের আগে আসন ছাড়িয়া উঠিবার ইচ্ছা হইবে না। অভ্যাস দ্বিতীয় স্বভাব, আমরা কু-অভ্যাসকে অল্প আয়াসেই নু-অভ্যাসে পরিণত করিতে পারি। তদ্বারা দেহের কল্যাণ বই অকল্যাণ হইতে পারে না।

ক্লেচার সাহেব খাদ্য বিধিমত চর্ষণ করিয়া খাইয়া সমূহ উপকার পাইয়াছেন। তিনি তৎসংক্রান্ত যে সকল বিধি স্বয়ং পালন করিয়া কঠিন রোগ হইতে মুক্ত হইয়াছেন ও অসংখ্য রোগীকে উহা দ্বারা নানাবিধ কঠিন রোগ হইতে আরাম করিয়া চিকিৎসা ও পুষ্টি বিজ্ঞান শাস্ত্রে যে বিঘ্নকর যুগান্তর আনিয়াছেন বা উহাতে যে নূতন আলোক সম্পাদিত করিয়াছেন, সে সম্বন্ধে তাঁহার নিম্ন আত্মকাহিনী বিশেষ অবধান যোগ্য। তিনি অনেক নূতন তথ্যের অল্ৰাস্ত সন্ধান পাইয়াছেন যাহা পূর্বে এক প্রকার অজ্ঞাত ছিল।

তাঁহার ৪০ বৎসর বয়সে মাথার চুল সাদা হইয়া গিয়াছিল এবং ওজন ২৩ মণেরও অধিক ছিল, উহা দৈর্ঘ্য অল্পপাতে প্রায় ৩ মণ অধিক। তখন তিনি প্রতি ৬ মাস অন্তর ইনফ্লুয়েঞ্জা এবং নিয়ত দারুণ অজীর্ণ রোগে ভুগিতেন। ঐ বয়সে তাঁহার বার্ককোর সব লক্ষণগুলি দেখা দিয়াছিল। সে সময় তিনি জীবন বীমা করিবার চেষ্টা করিয়াছিলেন কিন্তু কোন বীমা কোম্পানী তাঁহার শোচনীয় স্বাস্থ্যের জ্ঞাত উহা করিতে সম্মত হয় নাই। অদীর্ঘ কাল নানা ঔষধ সেবন, বিভিন্ন আরোগ্য ও স্বাস্থ্য নিকেতনে অবস্থান করিয়া এবং অনেক স্বাস্থ্য পুস্তক পাঠ করিয়া কোন উপকার লাভ করেন নাই।

অবশেষে হতাশ হইয়া প্রকৃতি মাতার সাহায্য গ্রহণে কৃত-সঙ্কল্প হইয়া তাঁহার স্বাস্থ্য দুর্দশার মূল কারণ অন্বেষণে প্রবৃত্ত হইলেন এবং আত্ম প্রেরণার দ্বারা অনুধাবন করিলেন যে উহা একমাত্র পুষ্টি-হীনতার জ্ঞাত ঘটিয়াছে এবং ঐ দোষ আহার গলাধঃকরণ করিবার পূর্বেই সংঘটিত হয়। সেই জ্ঞাত তিনি খাণ্ড রীতিমত চর্ষণ করিয়া যতক্ষণ না উহা তরলিত হইয়া মুখগহবরের দ্বারে খাণ্ড নলীর মুখে

উপস্থিত হয় ও স্বতঃই উহাৰ মধ্য নাৰিয়া যায় ততক্ষণ চৰ্ৰ্বেণ কৰিতে অভ্যাস কৰিলেন।

দিন দিন খাণ্ডেৰ নূতন স্বাদ এবং অভূতপূৰ্ব সুখকর অনুভূতি পাইতে লাগিলেন। তিনি গৃহীত খাণ্ডেৰ স্বাদ যতক্ষণ থাকিত ততক্ষণ চিৰাইতেন। এই সম্বন্ধে তিনি পাঁচটা বিধি নির্দেশ কৰিয়াছেন।

১। যতক্ষণ না প্রকৃত ক্ষুধা হয় ততক্ষণ আহাৰ গ্রহণ কৰিবে না।

মন্তব্য—অভ্যাস বা দুষ্ট ক্ষুধা প্রকৃত ক্ষুধা নয়। প্রকৃত ক্ষুধা হইলে বিনা ব্যঞ্জনে রুটী বা ভাত কাঁউ কাঁউ কৰিয়া খাইতে ইচ্ছা হইবে ও তৃপ্তির সহিত উহা খাওয়া যাইবে। নিয়মিত সময়ে আহাৰ গ্রহণাভ্যাস কৰিলে কখনও প্রকৃত ক্ষুধা কখনও বা অভ্যাস ক্ষুধা উদ্ভিক্ত হইতে পারে। এ বিষয়ে সন্দেহ থাকিলে তখন এক গ্লাস ঠাণ্ডা কিম্বা গরম জল চিনি বা দুধ সহ কিম্বা কোন কিছু না মিশাইয়া পান কৰিলে দুষ্ট বা অভ্যাস ক্ষুধা নিবৃত্ত হইবে অর্থাৎ উহা যে প্রকৃত ক্ষুধা নয় তাহা বুঝিতে পারা যাইবে। আর একটা অব্যর্থ লক্ষণ, প্রকৃত ক্ষুধা হইলে খাণ্ড দ্রব্য দর্শনে মুখে জল আসিবে।

এক পরিবার ভুক্ত লোকেদের, নানা কারণে, সাধারণতঃ এক সময়ে সব দিন প্রকৃত ক্ষুধা হইতে পারে না, তথাপি তাহারা বাধ্য হইয়া এক সময়ে খাণ্ড গ্রহণ করে। সুতরাং উপরোক্ত আদেশ সব ক্ষেত্রে পালন করা সম্ভবপর নয়। ইহার প্রতিবিধানার্থে যাহাদের ঐ সময়ে ক্ষুধা না হয় তাহাদের পরে খাওয়া কর্তব্য। কিন্তু ইহাতেও প্রতিবন্ধক আছে। ছাত্র, কেরাণী ইত্যাদি প্রতিদিন বাধ্য হইয়া এক সময় প্রাতের আহাৰ গ্রহণ করে। সে ক্ষেত্রে ক্ষুধা না থাকিলে এক বেলা অভ্যাস্ত আহাৰ ত্যাগ কৰিয়া খই, মুড়কী, ফল, সন্দেশ প্রভৃতি শিক্ষা

বা কৰ্মস্থলে লইয়া গিয়া ক্ষুধা পাইলে আহার করিলে লাভ বই ক্ষতি হইবে না। পূৰ্ণ রাত্ৰের আহার কমাইলে কিম্বা রাত্রি আটটার সময় খাইলে পরদিন যথা সময়ে ক্ষুধা উজ্জ্বল হইতে পারে।

২। যেদিন যে খাদ্যটি খাইবার প্রবল অভিলাষ হয় সেদিন যেন উহা আহাৰ্য্য দ্রব্যাদির মধ্যে থাকে। আহার করিতে বসিয়া ইচ্ছামত বিভিন্ন খাদ্য আগে পরে খাইবে।

মন্তব্য—আমাদের দেহে যখন যে জিনিষটি বা খাদ্যের যে জাতীয় উপাদানের অভাব ঘটে তখন ঐ উপাদানবহুল খাদ্য খাইবার প্রবল বাসনা হয়। উহা অপূর্ণ রাখা উচিত নয়। অবশ্য যোগ্য অপথ্য বা কুখাদ্য খাইবার প্রবল প্রবৃত্তি দমিত হওয়া কৰ্ত্তব্য। বিভিন্ন আহাৰ্য্য দ্রব্যগুলি বিধিমত পর পর খাওয়াই যুক্তি সঙ্গত নচেৎ পরিপাক বিভ্রাট ঘটিতে পারে কিন্তু ব্যতিরেক হিসাবে কোন দ্রব্য শেষের পরিবর্তে যদি প্রথমে খাইবার প্রবল অভিলাষ হয় তাহা পূর্ণ করা কৰ্ত্তব্য। এ বিষয় অল্পত্র বিশদভাবে বলা হইয়াছে।

“ক্ষুধার সময় দর্শন, ব্রাণ, স্পর্শ ও স্বাদেন্দ্রিয়গণ আহার গ্রহণে প্রবুদ্ধ হয়। দেহে কোন এক জাতীয় আহাৰ্য্য উপাদানের অভাব হইলে ঐ সকল ইন্দ্রিয় দ্বারাই উহা প্রবলভাবে বিজ্ঞাপিত হয়। এই যে ইন্দ্রিয় ক্ষুধা বা বোধ তাহার ভিতরও বোধ বা বুদ্ধি রহিয়াছে, কি চমৎকার!”

শ্রবণ ইন্দ্রিয়ের ক্রিয়া আহারকালে সাক্ষাৎ ভাবে দেখা যায় না। কিন্তু ভোজের নিমন্ত্রণের সংবাদ শ্রবণে বা ভোজের আয়োজনের কথা আলাপনে তৃপ্তি জাগে। আহারের ব্যাপারে ইন্দ্রিয়রাজ মন সকল ইন্দ্রিয়ের মধ্য দিয়া আহার আশ্বাদন করিয়া তৃপ্ত হন। কিন্তু আহার অবিধিপূৰ্ব্বক অর্থাৎ বিধিমত চৰ্চণ না করিয়া (কিম্বা

অহিতাহার বিধি মত চর্ষণ করিয়া গ্রহণ করিলে), তৃষ্ণার পরিবর্তে অতৃষ্ণা এবং শারীরিক ও মানসিক দুর্দশা সৃষ্টি হয়। সেইরূপ অল্প বিষয়ে মনের অত্যন্ত ক্ষুধা মিটাইলে ঐ দশা হয়।

৩। আহারের স্বাদ যতক্ষণ থাকিবে এবং যতক্ষণ না ভুক্তদ্রব্য গলিয়া গলনলীতে আপনি নামিয়া পড়ে ততক্ষণ চিবাইবে।

মন্তব্য—আমাদের খাদ্যে ঝোল প্রভৃতি তরল পদার্থ অধিক থাকায় অর্থাৎ উহা অধিক জলবহুল বলিয়া, চর্ষণ ক্রিয়া সমধিক পরিমাণে হয় না। সেইজন্য জলীয় অংশের পরিমাণ কমান এবং কঠিন খাদ্যের পরিমাণ বাড়ান প্রয়োজন নচেৎ চর্ষণের পূর্ণ উপকারীতা লাভ হইতে পারে না। প্রথমে নিম্নলিখিত বিধি অনুযায়ী আহারের জলীয়াংশ চুষিয়া খাইয়া শেষে কঠিন খাদ্যাংশ রীতিমত চর্ষণ করিয়া ভোজন করা কর্তব্য। যখনই পূর্বে অভ্যাসবশতঃ কঠিন খাদ্য চর্ষিত হইবার পূর্বে বা অর্দ্ধ চর্ষিত অবস্থায় গলার নিকট যাইবে তখনই উহা মুখে ফিরাইয়া আনিয়া পুনঃ পুনঃ চর্ষণ করিবে। প্রথম প্রথম কিছু অসুবিধা বোধ হইতে পারে কিন্তু শেষে উহা অভ্যাসে পরিণত হইবে।

৪। তরল পানীয় বা আহারীয় দ্রব্য মুখের ভিতর কিছুক্ষণ রাখিয়া উহা লালার সহিত মিশ্রিত করিয়া চেকে চেকে চুষে বা চুষে খাবে।

মন্তব্য—ইহা সাধারণ আহার বিধি। এ বিষয় অত্যন্ত বিশদভাবে বলা হইয়াছে।

৫। ক্ষুধা নিবৃত্ত হইবা মাত্র পুনরায় আহার গ্রহণ করিবে না। অধিক আহার গ্রহণ বা চর্ষণ অনিষ্টকর।

উপরোক্ত নিয়ম কয়টা ৫ মাস যাবত পালন করাতে ফ্লেচার সাহেবের স্বাস্থ্যের সমূহ উন্নতি হইয়াছিল। তাঁহার শরীরের মেদ ৩০ সের কমিয়া গিয়াছিল। সকল দিকেই তিনি ভাল বোধ করিয়াছিলেন। তাঁহার মস্তক এবং অগ্র অঙ্গগুলি হালকা বোধ হইয়াছিল, সর্দি রোগে পুনরাক্রান্ত হন নাই এবং পূর্বের ত্রায় দেহ পরিশ্রান্ত বা দুর্বল বোধ করেন নাই।

কিন্তু তাঁহার দেশবাসীগণ কেহই উক্ত চর্চণজনিত উপকারের কথা তিন বৎসর যাবত বিশ্বাস করে নাই। পরে অনেক গণ্যমান্ত ব্যক্তি, বহু ছাত্র, সৈনিক ও সাধারণ গৃহস্থ উক্ত আহার বিধি পালন করিয়া আশ্চর্য উপকার লাভ করিয়াছিল। উহাদের মধ্যে যাহাদের মদ খাইবার অভ্যাস ছিল তাহা সম্পূর্ণ তিরোহিত হইয়াছিল। সকলেরই আহারের পরিমাণ অর্ধেকেরও বেশী কমিয়া গিয়াছিল এবং পূর্বের ত্রায় কাহারও বিশ্রান্তভাব (tired feeling) বোধ হয় নাই।

ইহাদের মধ্যে একজন (J. H. Granger) ২ ঘণ্টা ১৯ মিনিট কাল ক্রমাগত ৩৪ বোম্বে এবং অব্যবহিত পরে তাঁহার নিত্য অভ্যস্ত সস্তরণক্রিয়া করিতে সমর্থ হইয়াছিলেন তজ্জগৎ পরে কোন অসুবিধা বা দুর্বলতা বোধ করেন নাই। একজন পরীক্ষার্থীর কটি দেশের মাপ ৩০ ইঞ্চি কমিয়া গিয়াছিল এবং বক্ষের মাপ ৪৪ ইঞ্চি পর্যন্ত এবং দৈহিক শক্তি বিশেষতঃ সহশক্তি প্রায় দ্বিগুণ বাড়িয়াছিল। ইহা অত্র সকলেরও অল্প বিস্তর হইয়াছিল।

অত্র একটা পরীক্ষায় নাইট্রোজেনবহুল খাদ্যের মাত্রা যথেষ্ট কমান হইয়াছিল কিন্তু তাহাতে উপকার বই অপকার হয় নাই। স্মরণ্য অতি অল্প আমিষাহারে যে দেহ পুষ্ট হইতে পারে তাহা প্রমাণিত হইয়াছে। ফ্লেচার সাহেব বলিয়াছেন—

“Money, leisure and easily accessible cafes are the menace of right nutrition.”

“অর্থের স্বচ্ছলতা, অবসর এবং সহজগম্য হোটেল, এইগুলি সমুচিত পুষ্টির আশঙ্কাস্থল।”

তঁাহার পরীক্ষায় আরও প্রকাশিত হইয়াছে যে উপযুক্তভাবে আহার চর্কণ করিলে মলের অল্পতা ঘটে, উহাতে দুর্গন্ধ থাকে না কারণ খাওয়া ভালভাবে হজম হইলে অধিক পরিমাণে অপাক মল বাহির হয় না। উহাতে অম্লাদির ক্রিয়ারও লাঘব হয়।

ফ্লেচার সাহেবের বয়স যখন ৫০ বৎসর তখন তঁাহার জন্মতিথিতে তিনি বাইসিকিলে ২০০ মাইল পরিভ্রমণ করিয়াছিলেন কিন্তু তজ্জগৎ ক্লান্তি বা দুর্বলতাবোধ করেন নাই। তঁাহার যখন ৫৮ বৎসর বয়স, তিনি ইয়েল জিমন্যাস্টিক বিদ্যালয়ে ডান পায়ের হাঁটুর নিম্নের পেশীর উপর ভর দিয়া ৩০০ পাউণ্ড (কিছু কম ৪ মণ) ভার ৩৫০ বার তুলিয়াছিলেন। সে সময়ের ঐ বিদ্যালয়ে উহা সর্বোচ্চ রেকর্ডের প্রায় দ্বিগুণ। ইহার পর আর তিনটা পরীক্ষায় তিনি ভারোত্তোলনের পৃথিবীর সর্বোচ্চ রেকর্ড অতিক্রম করিয়াছিলেন। এই সময় তিনি মাত্র দুইবার আহার দিনে ও রাত্রে বিধিমত চর্কণ করিয়া গ্রহণ করিতেন। কখন কখন কঠিন পরিশ্রম যথা ৮ ঘণ্টা লেখা ও ১০।১২ মাইল বাইসিকিলে পরিভ্রমণ সত্ত্বেও দিনে মাত্র একবার আহার গ্রহণ করিতেন। তখন তঁাহার একবারের আহারের খরচ মাত্র ১১ সেন্ট অর্থাৎ ১/১০ ছিল!

৬৪ বৎসর বয়সে তঁাহার শরীর বেশ সুস্থ ছিল এবং তখন ৪০ বৎসর বয়স্ক অপেক্ষা অধিক কর্ম করিতে পারিতেন, কদাচ সর্দি বা ঠাণ্ডা লাগিত এবং শরীরে দুর্বল ভাব বোধ হইত। রাত্রে বিছানায়

বালিসে মস্তক রাখিবা মাত্র প্রগাঢ় নিদ্রায় অভিভূত হইতেন এবং মাত্র ৪৥ ঘণ্টা হইতে ৫ ঘণ্টা কাল নিদ্রা যাইতেন।

তিনি দেখিয়াছেন যে বিধিমত চর্কণে আহার অতি অল্প সময়ে পরিপাক হয়। তিনি ৩৫ মিনিট কাল ব্যাপী আহার গ্রহণের পর কোন অসচ্ছন্দ বোধ না করিয়া দৈহিক ও মানসিক শ্রমকার্যে নিযুক্ত হইতে পারিতেন। তিনি দিবসে আহােরের পর অল্প সময় বিশ্রাম করিতেন।

তিনি আর একটা সত্য উপলব্ধি করিয়াছেন যথা, খাণ্ডের আমিষ উপাদানের পরিমাণ শরীর ধারণের পক্ষে দিনে মাত্র ৫৬ ড্রামই যথেষ্ট। ইহা বৈজ্ঞানিক উপপত্তি বলিয়া মনে হইবে কারণ আধুনিক পুষ্টিতত্ত্ববিদগণের মতে ঐ উপাদান উহার অনেক অধিক প্রয়োজন।

ফ্লেচার সাহেব উপযুক্ত চর্কণ করিলে যে সব উপকার হয় বলিয়াছেন তাহা বস্ত্ততই বিশ্বাস্যকর। উক্ত প্রক্রিয়ার দ্বারা কথিত অনেক উপকার যে অল্প বিস্তর লাভ করা যাইতে পারে তাহা আমরা পরীক্ষা করিয়া উপলব্ধি করিয়াছি। আহার উপযুক্তভাবে চর্কণ করিয়া খাইলে পুষ্টিকারীতা যে বাড়ে তাহার প্রধান কারণ মুখের লালারসের আধিক্য, এই বিষয়ে সন্দেহের অবকাশ নাই। বিশেষতঃ অধিকক্ষণ চিবাইয়া যে অপূর্ণ তৃপ্তি বা ভোজনাস্বাদ স্মৃথ লাভ হয় তাহা ভাষায় প্রকাশ করা যায় না। ঐ প্রকার ভোজনে যে কাম প্রবৃত্তি দমিত হয়, আমিষ ও মস্তপানের স্পৃহা কমিয়া যায় বা অন্তর্হিত হয় এবং মলের পরিমাণ কমিয়া যায়, অর্ধেক পরিমাণ খাণ্ডে অধিক পরিমাণ পুষ্টিলাভ হয় এই নব আবিষ্কৃত সত্যগুলি বস্ত্ততই অমূল্য। সবচেয়ে বড় কথা, উক্ত বিধি পালন করিলে অর্ধেক পরিমাণ আহােরে অধিক পরিমাণ পুষ্টিলাভ ও পরিপাক যন্ত্রের যথেষ্ট বিরাম লাভ হয়

এবং ত্বৰিত আহাৰ জনিত বুকজ্বালা বা অম্লোদগার নিব্বাৰিত হয়। অধিকন্তু ইহাতে সংসাৱেৰ অৰ্দ্ধেক আহাৰেৰ ব্যয় কৰিবে, ৰোগ কমিবে, ৰোগ-প্ৰতিৰোধক শক্তি বাঢ়িবে যাহা দীৰ্ঘজীবন লাভে বিশেষ সহায়তা কৰিবে।

ফ্লেচাৰ সাহেব গৃহীত খাদ্যেৰ গুণাগুণ সম্বন্ধে কোন কথা বলেন নাই। উপযুক্ত হিতকৰ খাদ্য নিৰ্ব্বাচিত না হইলে অহিতকৰ খাদ্য চৰ্কণেৰ কোনহি সাৰ্থকতা থাকে না। ইহা বিশেষ উপলব্ধি কৰিতে হইবে। আক্ষেপ হয় যদি বাল্যে উপৰোক্ত আহাৰ-বিধিৰ সম্যক জ্ঞান ও পালনেৰ শিক্ষা পাইতাম তাহা হইলে পৰিণত বয়সে স্বাস্থ্যেৰ দুৰ্দশা ঘটিত না। সকল আহাৰ-বিধিৰ উপৰ উক্ত চৰ্কণবিধি আসন প্ৰতিষ্ঠা কৰিয়াছে। অতএব লেখকেৰ সনিৰ্ব্বন্ধ অম্বুৰোধ যেন উহা সকলে অন্ততম ব্ৰতেৰ গ্ৰাম্ৰ গ্ৰহণ ও পালন কৱেন।

একাদশ অধ্যায় ।

—:—:—

নিরামিষ আহার ।

খাণ্ড-বিজ্ঞান মতে কি উদ্ভিজ্জ কি প্রাণীজ প্রায় সকল প্রকার আহার্যের একটি অগ্রতম উপাদান “আমিষ” । কিন্তু তাই বলিয়া দুগ্ধ বা দুগ্ধজাত পদার্থগুলি ঠিক ‘আমিষ’ পর্য্যায়ের পড়ে না । ডিম, মাছ বা মাংসকে সাধারণতঃ আমিষ খাণ্ড বলিয়া পরিগণিত করা হয় । এইজন্য এই পুস্তকে ফল, উদ্ভিজ্জ, দুগ্ধ ও দুগ্ধজাতীয় আহার্য যাহা শাস্ত্রমতে সাত্বিক আহার শ্রেণী ভুক্ত, তাহাদিগকে নিরামিষ আহার এবং মাছ, মাংস, ডিম্বাদি প্রাণীজ খাণ্ডকে আমিষ পর্য্যায়ভুক্ত করা হইয়াছে ।

অধিকাংশ প্রাচ্য ও প্রতীচ্য আহারতত্ত্ববিদ মনীষীগণের মতে নিরামিষ আহারই শ্রেষ্ঠ আহার । ইহা গ্রহণে জুহুদেহ ও দীর্ঘজীবন সাধারণতঃ লাভ করা সম্ভবপর । কিন্তু ঐ সঙ্গে যদি স্বাস্থ্য বা আহারনীতি বা বিধিগুলি সম্যক প্রতিপালিত না হয় তাহা হইলে ইষ্টের পরিবর্তে অনিষ্ট হয় ।

উপযুক্ত খাণ্ডনির্বাচনের দোষ, বিধিযত চর্চণের অভাব, অতিরিক্ত ষ্বেতসার বা স্বল্প লবণজাতীয় উপাদান সেবন, মিত্র বা বিরুদ্ধ ভোজন, পরিপাকশক্তির অধিক খাদ্যগ্রহণ, ইত্যাদি বহু কারণে নিরামিষাহারীদেরও অজীর্ণ, বাত, বহুমূত্র, শূল, চর্মরোগ ইত্যাদি জন্মে তাহা অহরহ দেখিতে পাওয়া যায় ।

সুতরাং নিরামিষাহারের পূর্ণ উপকারীতা লাভ করিতে হইলে ঐ সকল দোষ যাহাতে না ঘটে সে বিষয়ে সতর্ক হওয়া সর্বদা প্রয়োজন।

দুগ্ধ ও ফল সকল আহার্যের শীর্ষস্থানীয় বলিয়া উহাদের বিষয় প্রথমে আলোচিত হইবে।

দুগ্ধ

মহাকবি গেটে বলিয়াছেন—

“Milch ist ein ganz besondrer saft.”

“দুগ্ধ বাস্তবিকই অমৃত কল্প রস।”

অত্র এক জন মনীষী বলিয়াছেন—

“Milk and blood differ in nothing but their color.”

“দুগ্ধ ও রক্তের কোন পার্থক্য নাই কেবল বর্ণে।”

“দুইশত বর্ষ আগে

একদিন গাঙ্গিনীর তীরে,

অন্নপূর্ণা বলিলেন, খেয়া পাটিনীরে,

“বর মাগ যাহা খুসী;”

পাটিনী মাগিল জোড় হাতে

আমার সন্তান যেন চিরদিন

থাকে দুধে ভাতে।”

“দুগ্ধ শিশুর জীবন, বালক বালিকা এবং যুবক যুবতীর স্বাস্থ্য এবং বৃদ্ধ ও বৃদ্ধার শক্তি, উহা আজীবন বা আমরণ সঞ্জীবনী সূত্র।”

দুগ্ধের আয়ুর্বেদোক্ত সাধারণ গুণ স্নিগ্ধকর, সারক, সত্ত্ব শুক্রবর্ধক, শীতবীৰ্য্য, সুকল জীবের আত্মাহুকুল, শ্রমহর, অগ্নি-উদ্দীপক, পুষ্টি, বল ও ত্রিদোষ সাম্যকর, বয়ঃস্থাপক, ক্ষয়পূরক, মেধাকর, ওজঃ, রস ও রক্তাদি সপ্ত ধাতুবর্ধক, আয়ুষ্কর এবং রসায়ন।

উপবাসের পর, অধিক পরিশ্রম বা পথশ্রমে ক্লান্ত হইলে, বক্তৃত্তা বা কথকতার পর এবং সংসর্গের পর গরম দুধ আস্তে আস্তে চাকিয়া পান করিলে দেহ ও মন সস্ত সঞ্জীবিত হয়।

দুধ একটি পূর্ণ খাদ্য। কেবলমাত্র উহা সেবনে জীবন ধারণ সম্ভবপর। উহাতে আমাদের শরীর পোষণোপযোগী সকল উপাদান এবং পাঁচটা ভিটামিন আছে। একজন রসায়ন তত্ত্ববিদ (Moles clott) বহু গবেষণার পর প্রমাণ করিয়াছেন যে খাণ্ডের বিভিন্ন উপাদানগুলির প্রত্যেকের নির্দিষ্ট পরিমাণ যাহা মানব দেহ ধারণের জন্য প্রয়োজন তাহা দুধে ঠিক সেই পরিমাণে আছে, ইহা বস্তুতই বিশ্বয়কর। অবশ্য বিভিন্ন জন্তুর দুধে উহার তারতম্য আছে। সেই জন্তু অবস্থা ভেদে যাহার যে প্রকার দুধ উপযোগী তাহা সেবিত হইয়া থাকে।

নিম্নে বিভিন্ন দুধ ও দুধজাত পদার্থের বিভিন্ন জাতীয় উপাদান-গুলির প্রত্যেকটা শতকরা কত থাকে তাহা উদ্ধৃত হইল :—

| | আমিষ | ম্লেহ | লবণ ঘটিত | শর্করা ও শ্বেতসার |
|-----------|---------------|---------------|----------|----------------------|
| গো দুধ | ৩.৩ হইতে ৩.৩৭ | ৩.৬ হইতে ৪.২৮ | ০.৭ | ৪.৮ |
| মহিষী „ | ৮.৮ | ৮.৮ | ০.৮ | ৫.১ |
| ছাগী „ | ৩.৭ | ৫.৬ | ০.৮ | ৪.৭ |
| নারী „ | ১.০ | ৩.৯ | ০.৩০ | ৭.০ |
| গর্দভী „ | ১.৭৯ | ১.০২ | ০.৫০ | ৪.০ |
| ঘোটকী „ | ১.৯৯ | ১.১৭ | ? | ৫.৭০ |
| দধি „ | ২.৯ | ২.৯ | ০.৬ | ৩.৩ |
| ছানার জল | ০.৮ | ১.১ | ০.১ | ০.৫ |
| সন্দেশ | ১৮.১৭ | ১৯.৭৫ | ১.৫৫ | ৪০.১৮ |
| ছানা | ২৪.১ | ২৫.১ | ৪.২ | ৬.০ |
| খোয়া কীর | ১৪.৬ | ১১.২ | ৩.১ | ২০.৫ |

শেষোক্ত তিনটি দ্রব্যে জল বাদ পড়ে বলিয়া উহাদের কঠিনাংশের বিভিন্ন উপাদানগুলির শতকরা পরিমাণ জল মুক্ত দুগ্ধের অপেক্ষা অনেক অধিক সেই জন্ত ঐ তিনটি অপূর্ণ্য নয়।

দুগ্ধে লবণ ঘটিত পদার্থের মধ্যে পটাস, ফসফরাস, চূণ, ক্লোরিন ও ম্যাগনেসিয়াম অধিক পরিমাণ আছে, উপরন্তু সামান্য পরিমাণ লৌহ, তাম্র, দস্তা, অ্যালিউমিনাম, সিলিকন এবং অতি ক্ষুদ্র পরিমাণ ম্যাঙ্গানিজ, বোরণ, টিটেনিয়াম, ভেলেনিয়াম, লিথিয়াম, ব্রনসিয়াম, রুবিডিয়াম প্রভৃতি রাসায়নিক পরীক্ষায় পাওয়া গিয়াছে। এই সকল পদার্থ গোপণ তাহাদের আহার্যের সহিত গ্রহণ করে। তবে স্থান, কাল ও পাত্র হিসাবে উহাদের কোন কোনটির অভাব হয় এবং পরিমাণ কম বেশী হয়।

আজকাল কলের মাজা চালের ফেন গালা তাত, কলের আটা ও ময়দা এবং খোসা ছাড়ান তরকারী ব্যবহার জন্ত যে লবণ ঘটিত পদার্থের অপচয় হয় তাহা দুগ্ধ পানে বা ফল ও মসলা সেবনে অনেকাংশে মিটিতে পারে।

দুগ্ধ পরিপাক করিতে, অত্র আমিষ প্রধান খাদ্যের ত্রায় অধিক পাচক রস ব্যয়িত হয় না। দুগ্ধে জলীয় অংশের পরিমাণ অধিক থাকিলেও উহার অবশিষ্ট কঠিন অংশ যাহার ওজন শতকরা ১০ ভাগ মাত্র তাহাতে যে আমিষ, স্নেহ ও খনিজ লবণ আছে তাহার খাণ্ড মূল্য অত্র খাদ্যের ঐ ঐ উপাদানের মূল্য অপেক্ষা অনেক অধিক বলিয়া পরীক্ষায় প্রকাশিত হইয়াছে। অর্থাৎ দুগ্ধের ঠিক সম পরিমাণ উক্ত কঠিন উপাদানগুলি অত্র খাণ্ড হইতে গৃহীত হইলে শেষোক্ত পদার্থ দুগ্ধ অপেক্ষা কম পুষ্টিকর হয়। ইহার প্রধান কারণ দুগ্ধের কতকাংশ শরীরে সত্ত্ব শোষিত বা গৃহীত হয়।

দুগ্ধের নানা ওষধি গুণ আছে। আয়ুর্বেদ মতে দুগ্ধ জীর্ণজ্বর, মনোরোগ, পাণ্ডু, শোথ, মূর্ছা, দাহ, তৃষ্ণা, হৃদ্রোগ, শূল, শুষ্ক, উদাবর্ত, বস্তিরোগ, অর্শ, রক্তপিত্ত, অতিসার ও যোনি রোগ এবং শ্রম, ক্লম, গর্ভস্রাব, ক্ষত, ক্ষীণতা ও ক্ষুধাতুরতায় হিতকর।

পল্লীগ্ৰামের গরু, মহিষ ও ছাগাদি অনেক ওষধি গুণ সম্পন্ন ভিটামিন পূর্ণ তৃণ ও উদ্ভিজ্জ আহার করে বলিয়া উহাদের দুগ্ধ সহরে পালিত খড় খোল ভূসি ভক্ষণকারী ঐ ঐ জন্তুদের দুগ্ধ অপেক্ষা অধিকতর গুণশালী। কতিপয় জন্তুর দুগ্ধের বিভিন্ন রোগ নাশিনী শক্তি পরে ব্যক্ত হইবে।

সকালে খালি পেটে ঈষদুষ্ণ দুগ্ধ আঙুলে আঙুলে চুমুক দিয়া খাইলে শরীর পুষ্ট, অগ্নি ও শুক্রবৃদ্ধি, মধ্যাহ্নে খাইলে অগ্নি ও বল বৃদ্ধি এবং কফ ও পিত্ত নাশ হয়, উহা রাত্রে পানে চক্ষুর কল্যাণ, বিরুদ্ধ-ভোজন প্রভৃতি বহুবিধ দোষের শাস্তি হয় বলিয়া কথিত হইয়াছে।

আধুনিক মতে পুরাতন অতিসার, হিষ্টিরিয়া, বাত ও বহুমূত্র রোগে দুগ্ধ, আহার ও ওষধ। ধারোষ দুগ্ধ সর্বাপেক্ষা দেহের হিতকর। খালিপেটে দুগ্ধ গরম করিয়া খাইলে কাহারও কাহারও অপকার ঘটিতে পারে। সেই জন্য উহার সহিত কিছু মিসরি খাওয়া কর্তব্য।

বিভিন্ন প্রকার দুগ্ধের বিশেষ গুণাগুণ।

গো দুগ্ধ—আয়ুর্বেদমতে অত্র সকল জন্তুর দুগ্ধাপেক্ষা গোধূগ্ধের উপকারীতা সমধিক। সবৎসা, উচ্চশৃঙ্গী বিশেষতঃ তৃণভোজী গাভীর দুগ্ধ প্রশস্ত। আবার স্নুলক্ষণা কৃষ্ণবর্ণা গাভীর দুগ্ধ অধিকতর মিষ্ট, ত্রিদোষ নাশক ও বাতহারী, উহা সর্বোৎকৃষ্ট। কাল গরুর দুগ্ধে সাদা জবাফুল বাটিয়া স্তনের উপর লেপনে পতিত স্তন পুনরায় স্থূল, উন্নত ও সূত্রী হয় বলিয়া উক্ত হইয়াছে।

শ্বেতবর্ণের গাভীর দুধ অপেক্ষাকৃত গুরুপাক, মতান্তরে শ্লেষ্মাজনক। লোহিত ও মিশ্রিত বর্ণের গাভীর দুধ বায়ুনাশক এবং পীত বর্ণের দুধ পিত্ত ও বায়ুনাশক। গাভীর ও বৎসের এক বর্ণ হইলে দুধ সমধিক অপেক্ষাকৃত গুণসম্পন্ন হয়। বালবৎস্থা বা বৎসহীনার দুধ নিকৃষ্ট। প্রথম বিয়ানের এবং বৃদ্ধা গাভীর দুগ্ধ অধিক ক্ষারগুণ বিশিষ্ট, লবণাক্ত এবং সারহীন। মধ্য বয়সে প্রসূতা গাভীর দুগ্ধ শ্রেষ্ঠগুণসম্পন্ন।

গাভী ও অত্যাশ্রয় দুগ্ধদাত্রী জন্তুর বাসস্থান, পারিপার্শ্বিক অবস্থা, জলহাওয়া, সূর্যালোক প্রাপ্তির তারতম্য ইত্যাদি কারণে উহাদের দুগ্ধের স্বাদবীৰ্য্যাংশ ও গুণের ব্যতিক্রম হয়। যাহারা রৌদ্রে চরিয়া কাঁচা ঘাস ও অশ্রু উদ্ভিজ্জাদি আহার করে তাহাদের দুগ্ধে পাঁচটা ভিটামিন পূর্ণভাবে বিद्यমান থাকে। অন্ধকার ও বায়ুচলাচলহীন অস্বাস্থ্যকর গোশালায় আবদ্ধ গৃহপালিত গো মহিষাদি এবং অসুস্থ্যস্পষ্টা রমণীগণের স্তনদুগ্ধে এ, সি ও ডি ভিটামিন অতি অল্প থাকে তাহা প্রসূত সন্তানগণের স্বাস্থ্যের দুর্দশা সূচিৎ করে।

গো দুগ্ধের একটি বিশ্লেষণের অভিনব তথ্য প্রোফেসার বোয়োডিকার অনেক গবেষণায় পর প্রকাশ করিয়াছেন। তিনি দিনের বিভিন্ন সময়ের দুগ্ধ বিশ্লেষণ করিয়া দেখিয়াছেন যে সন্ধ্যায় দোহিত দুগ্ধে প্রাতের দুগ্ধাপেক্ষা জলীয় উপাদানের পরিমাণ শতকরা ৩ ভাগ অল্প থাকে অর্থাৎ উহার অশ্রু উপাদানগুলি শতকরা ৩ ভাগ অধিক থাকে। আর দুগ্ধের মাখমের পরিমাণ প্রাতে শতকরা ২৫, দ্বিপ্রহরে ৩৫ ও বিকালে ৫৫ ভাগ থাকে। কেসিন বা ছানার পরিমাণ সকাল অপেক্ষা বিকালে শতকরা ২৫ হইতে ২৮ ভাগ বেশী কিন্তু অণ্ডলালার (Albumen's) পরিমাণ দিনের বৃদ্ধির সহিত কমিতে থাকে, শর্করার পরিমাণও দিনের শেষ ভাগে কমিতে থাকে কিন্তু লবণের পরিমাণ দিনের কোন সময়ে তারতম্য হয় না। আর একটি

বিষয় উল্লেখযোগ্য, বর্ষাকালের দ্বন্ধে শীতকাল অপেক্ষা অধিক জল এবং অন্ন ননী থাকে।

৮ তোলা গোদুগ্ধের সহিত ২ তোলা মেথি পিষিয়া ২১ দিন প্রাতে সেবনে বাধক, বন্ধ্যা, মৃতবৎসা, অকাল প্রসব প্রভৃতি দোষ নিবারিত হয় বলিয়া কথিত হইয়াছে। পরীক্ষা প্রার্থনীয়।

মহিষ দুগ্ধ—আয়ুর্বেদ মতে মহিষদুগ্ধ গব্যদুগ্ধ অপেক্ষা অধিক মধুর, নিষ্ক, শুক্রকর, ক্ষুধাধিক্যকর, শীতবীৰ্য্য কিন্তু অধিক গুরুপাক। শেযোক্ত কারণে যাহাদের পাচকশক্তি প্রবল তাহাদের পক্ষেই মহিষ দুগ্ধ উপযোগী। উহা সেবনে শরীরে জড়তা ও তন্দ্রা আসে। যাহাদের পরিপাকশক্তি দুর্বল, শিশু, স্ত্রীলোক, রোগী, শ্লেষ্মাল, বৃদ্ধ, স্থূলকায়, যাহারা অধিক পরিশ্রমে কাতর, তাহাদের পক্ষে গো বা ছাগ দুগ্ধই অধিক উপযোগী।

ছাগ দুগ্ধ—ইহা কষায়, মধুর, শীতবীৰ্য্য, মলসংগ্রাহক, লঘু, রক্ত-পিত্ত, মেহ, অর্শ, পৈত্তিকতা, অতিসার, জ্বর ও ক্ষয় রোগে হিতকর। রুগ্ন শিশুর দেহের পুষ্টি বিধানে ইহা অসীম কার্যকরী। যক্ষ্মা রোগীকে ছাগ সংস্পর্শে থাকিবার ব্যবস্থা দেওয়া হয়। ছাগ দুগ্ধে যক্ষ্মার বীজাণু বাঁচে না বা থাকে না বলিয়া উক্ত হইয়াছে। শিশুদের বিশেষতঃ যে সকল শিশু যকৃত রোগ প্রবণ তাহাদের পক্ষে এই দুগ্ধ আদর্শ আহার।

ছাগ বা অশ্ব দুগ্ধ আবৃত পাত্রে রাখিয়া জলপূর্ণ কড়ায় সিদ্ধ করিলে সমধিক গুণসম্পন্ন হয়। ছাগ দুগ্ধ শরীরের স্বাভাবিক তাপে ছানা বা দানা বাঁধে না স্নতরাং সহজপাচ্য। উহার অল্পত গোদুগ্ধ অপেক্ষা কম। ডাঃ রজনীকান্ত মজুমদার মহাশয় বলিয়াছেন মোটা অপেক্ষা রোগা ছাগীর দুগ্ধ অধিক উপকারী। এইগুলি ছাগ দুগ্ধের বিশেষত্ব।

ছাগ দুগ্ধে আমিষ ও স্নেহজাতীয় উপাদান নারীর স্তনদুগ্ধ অপেক্ষা অনেক অধিক আছে। সেইজন্ত পূর্বোক্ত দুগ্ধে অন্ততঃ সম পরিমাণ জল দিয়া শিশুদের সেবন করান কর্তব্য।

“Goat is poor man's cow”

“ছাগী গরিবের গরু।”

অনেক গরিব গৃহস্থেরা অতি যত্ন করিয়া ছাগল পোষে। আজকাল বিস্কট গোদুগ্ধের যেরূপ অভাব, প্রতি গৃহস্থের ছাগ পালন অবশ্য কর্তব্য। এক সময় আমাদের বাটীতে একটা ছোট পাঁটা সখ করিয়া পোষা হইয়াছিল। যখন সে সন্তান প্রসব করিল, তাহার দুধ কেহই খাইতে চায় নাই, কারণ এই দুগ্ধে স্বভাবতঃ একটা বোটিকা গন্ধ থাকে। তখন আমার ও মধ্যম ভ্রাতার দুজনেরই শরীর পাকতাড়া ছিল আমরা সেই দুধ বিনা দ্বিধায় খাইয়াছিলাম। ৬-মাস বাদে আমাদের শরীরের ওজন প্রত্যেকের ১০।১২ সের বাড়িয়াছিল।

ছাগলনাদি ভয় মাখমের সহিত মিশাইয়া দূষিত বা পারার ক্ষতে লাগাইলে ক্ষত আরাম হয়। ছাগ দুগ্ধ আতপ চালের চেলেনি জলে মিশাইয়া সেবনে রক্তপিত্ত প্রশমিত হয়। জাম পাতার রস ও ছাগ দুধ আমাশার উৎকৃষ্ট ঔষধ।

মেঘ দুগ্ধ—ইহা জিহ্বা ও মুখ ক্ষতে উপকারী। বহুমূত্র, পিত্ত-শিলা ও অন্ত্রাঘ্র পাকস্থলীর রোগে ইহা ব্যবস্থিত হয়। ইহা শুক্র গাঢ় করে। মধুর সহিত খাইলে ইজিয় ও প্রজনন শক্তি বর্দ্ধিত হয়।

মাথার চুল উঠিতে থাকিলে উহা পানে কেশমূল স্ফূট হয় কিন্তু অধিক সেবনে পিত্ত ও কফ বর্দ্ধিত হয় এবং পরিপাকের ব্যাঘাত করে। ইহা সেবনে হৃৎ কাসিতে বিশেষ উপকার হয়। ঠাণ্ডা দুধ অপকারক। গরম থাকিতে পান করা কর্তব্য।

হস্তী দুধ—ইহাতে পুষ্টিকর পদার্থ অধিক পরিমাণে আছে বলিয়া স্ত্রীপাচ্য নয় কিন্তু উপযুক্ত পরিপাকশক্তি থাকিলে ইহা স্নায়ু-উত্তেজক এবং ইন্দ্রিয় ও জীবনীশক্তি বর্দ্ধক এবং চক্ষুরোগে বিশেষ উপকারক বলিয়া কথিত হইয়াছে।

উষ্ট্র দুধ—ছাগ দুধের ন্যায় ইহা অনেক ঔষধিগুণসম্পন্ন। ইহা ক্রিমি, কাসি, শ্বাসনলী এবং নিম্নোদরের প্রদাহ ইত্যাদি রোগে হিতকর।

ঘোটকী দুধ—ইহা প্রায় গাধার দুধের সমতুল্য উপকারী এবং অতিশয় শীতবীৰ্য্য বলিয়া উক্ত হইয়াছে। কৃষিয়ার কৃষকগণ ইহা আগ্রহের সহিত সেৱন করে। মতান্তরে ইহার সেৱন অবিধেয়।

গাধার দুধ—যে প্রস্থিতির স্তনে দুধ থাকে না বা উহা রোগ দূষিত হয় তাহাদের শিশুগণকে এই দুধ খাইতে দেওয়া হয়। উহা স্তনদুগ্ধ অপেক্ষাও সহজপাচ্য, শীত-বীৰ্য্য, উপদংশ, মূত্রস্থলীর প্রদাহে বা প্রস্রাবের পীড়ায়, ক্ষয়, বায়ু ও শ্বাসরোগে ব্যবস্থিত হয়। উহা দুর্বল শিশুদের প্লেগ প্রাণমিত, অগ্নিবল বৃদ্ধি ও যকৃত দোষ নিবারণ করে। গাধার দুধ মাই দুধের শ্রেষ্ঠ প্রতিনিধি স্বরূপ ব্যবহৃত হয়।

হরিণের দুধ—শীতল, লঘুপাক, মলরোধক, জ্বর, কাস, রক্তাতিসার ক্ষয়, পিত্তবিকার ও সান্নিপাত দোষে হিতকর।

নারীর দুধ—লঘু, শীতল, অগ্নি-উদ্দীপক, বাতপিত্ত প্রশমক, চক্ষু, কর্ণশূল ও অভিঘাত নাশক এবং নানাপ্রকার চক্ষু প্রদাহের মহৌষধ। দীর্ঘ দিন যাবত বার বার পরীক্ষা করিয়া দেখিয়াছি ইহার প্রলেপ চক্ষু প্রদাহ রোগে, অধিকাংশস্থলে অব্যর্থ উপকার করে। শয়ন করিয়া ২।৩ কোঁটা মাই দুধ (দিনে ২৩ বার) দুই চোখের তিতর দিয়া চোখ বুজিয়া থাকিলে দূষিত জলীয় পদার্থ নিষ্কাশিত হয়।

ঐ সঙ্গে নীল রঙের শিশিতে জল ৪।৫ ঘণ্টা কাল রৌদ্রে রাখিয়া সেই জলে একবার বা দুইবার চোখ ধুইয়া ফেলিলে সমধিক উপকার হয়।

শিশুর সর্বোত্তম আহার নির্দোষ মাইদুগ্ধ। ইহা বাহিরের বাতাসের দূষিত বীজাণু বা জীবাণুর সহিত মিলিত হয় না এবং সদ্যদোহিত গোদুগ্ধের ত্রায় ঈষৎ উষ্ণ থাকে বলিয়া শীঘ্র পরিপাক হয়। কিন্তু অপর সকলের পক্ষে উহা নিষিদ্ধ বলিয়া উক্ত হইয়াছে।

খাঁটি গরুর দুগ্ধ শিশুদের উপযোগী নয় কারণ উহাতে অধিক মাত্রায় আমিষ জাতীয় উপাদান আছে যাহা দুগ্ধাচ্য। আবার মাইদুগ্ধ অপেক্ষা উহাতে অল্প মাত্রায় শর্করা আছে বলিয়া শিশুদের পক্ষে তত পুষ্টিকর নয়। যদি বিগুণ্ড মাইদুগ্ধের অভাব হয় এবং ছাগল কিংবা গাধার দুগ্ধ পাওয়া না যায়, তাহা হইলে বয়স হিসাবে, গরুর দুগ্ধের সহিত চার, তিন বা দ্বিগুণ ফোটান জল ও কিছু মিসরি মিশাইয়া শিশুদের খাওয়ান যাইতে পারে। কিন্তু এই কৃত্রিম দুগ্ধ একেবারে দোষহীন নয় কারণ অনেক বিশেষজ্ঞ বলিয়াছেন অন্ত দোষ ব্যতীত গোদুগ্ধ শিশুর অস্ত্রে গিয়া অমোট বাঁধে স্নতরাং সহজপাচ্য নয়।

শিশুর ২ মাস বয়স হইতে দুগ্ধের সহিত মিষ্ট ফল বা লেবুর রস প্রতিবারে চা চামচের ২ চামচ মিশাইলে আরও উপকার হয়। ইহাতে ভিটামিন ডি-এর অল্পতা দোষও নিবারিত হয়।

গোদুগ্ধে ডি ভিটামিন স্তনদুগ্ধ অপেক্ষা সাধারণতঃ অল্প থাকে। সেক্ষেত্রে শিশুকে রৌদ্রে দিলে উহা তাহার দেহে সঞ্চিত হইতে পারে। রৌদ্র সেবনাভাব ও অপরূদ্ধ স্থানে আবদ্ধ থাকিবার ফলে অনেক প্রহতির স্তনদুগ্ধেও ডি ভিটামিন কম থাকে। এইজন্য উহাদেরও নিত্য রৌদ্র সেবন ও ডি ভিটামিনবহুল আহাৰ্য্য বা ঐ ট্যাবলেট সেবন প্রয়োজন।

পেটেন্ট মিল্ক—বিশুদ্ধ গুনদুধ বা গোদুধ অভাবে বিলাতী জীবানু ও বায়ু শূন্য টিনে রক্ষিত শুদ্ধ দুধ শিশুদের হিতকর কি অহিতকর এ বিষয়ে কিছু মতভেদ আছে। কোন কোন নামজাদা স্বাস্থ্যতত্ত্ববিদ বলেন উহা শিশুদের অল্পপযোগী। কিন্তু তাহা সূচিস্থিত বিজ্ঞান-সম্মত মন্তব্য বলিয়া মনে হয় না। মতান্তরে টাটকা গুঁড়া দুধ কাঁচা দুধ অপেক্ষা শীঘ্র হজম হয়।

বিভিন্ন প্রকার পেটেন্ট দুধের পরীক্ষালব্ধ শতকরা বিভিন্ন জাতীয় উপাদানের পরিমাণ ডাঃ রমেশচন্দ্র রায়ের ইংরাজী স্বাস্থ্য-পুস্তক হইতে নিম্নে উদ্ধৃত হইল :—

| | আমিষ | স্নেহ বা চর্বি | স্বেতসার | খনিজ পদার্থ |
|-----------------------|--------|----------------|----------|-------------|
| এলেনবারি ১নং দুধ | ৯.৭ | ১৪.০ | ৬৬.৮৫ | ৩.৫০ |
| „ ২নং „ | ৯.২ | ১২.৩ | ৭২.১ | „ |
| „ ৩নং „ | ৯.২* | ১.০ | ৮২.৮ | „ |
| হরলিক্স মলটেড দুধ | ১৩.৮ | ৯ | ৭০.৮ | ২.৭০ |
| ম্যাস্কো | ২২.২ | ২৭.৪ ° | ৪১.০ | অজ্ঞাত |
| মিলো ফুড | ১৪.৪ | ৫.২ | ৭৫.৩ | অজ্ঞাত |
| মেলিনস্ ফুড | ৭.৯ | ? | ৮২.০ | ৩.৮০ |
| বেঞ্জার্স ফুড | ১০.২ * | ১.২ | ৭৯.৫ | ১.৮০ |
| নেসলস্ ফুড | ৯.৮৫ | ৩.৬৭ | ৭৯.৬১ | ১.০ |
| সুইস দুধ | ৯.৯৩ | ৮.৮৫ | ৬৩.৭০ | অজ্ঞাত |
| রবিনসন পেটেন্ট বার্লি | ৫.১ | ০.৯ | ৮২.০ | ১.৯০ |
| শটির পালো | ০.৪৯ | ০.৬৮ | ৭৯.০ | ০.৩৪ |

শেষোক্ত দুইটা খাদ্য পথ্য হিসাবে ব্যবহৃত হয়। ঐগুলি সর্কাপেক্ষা সহজপাচ্য। পেটেন্ট দুধে আমিষাদি উপাদানের পরিমাণ গোদুধ

অপেক্ষা অনেক অধিক তাহার কারণ উহাতে জলের পরিমাণ অনেক কম থাকে।

পূর্বোক্ত পরীক্ষালব্ধ ফলে কোন সন্দেহের অবকাশ নাই। তবে পুরাতন আমদানী, টিনে রক্ষিত বিলাতী ফুড বা দুগ্ধ আপত্তিকর। এই জন্য নূতন আমদানী কাঁচের পাত্রে রক্ষিত ফুড শীতল স্থানে রাখিয়া ব্যবহার করা উচিত। এলেনবারি ৩ নং ও বেঞ্জার্স ফুড এবং শটী রোগীদের পক্ষে বিশেষ উপযোগী।

শটী সম্বন্ধে অনেকের ধারণা উহা নির্দোষ ও পুষ্টিকর, স্বদেশী ও সুলভ শিশু খাদ্য কিন্তু পূর্বপ্রদত্ত তালিকা হইতে প্রতীয়মান হইবে যে উহার খাদ্যমূল্য অত্যন্ত ফুড বা দুগ্ধ অপেক্ষা নিকৃষ্ট। স্মৃতরাং উহা অতি ক্লয় শিশুর উপযোগী, স্নহ শিশুকে অল্প দুগ্ধের পরিবর্তে উহা নিত্য খাওয়াইলে স্বাস্থ্যহীনতা অনিবার্য।

ম্যাস্কো ছাগী ও গর্দভী দুগ্ধের স্থায় আদর্শ শিশু খাদ্য। আমাদের পরিবারভুক্ত ২০২৫ জন শিশুকে যখন ছাগ দুগ্ধের অভাব হইত তখন ম্যাস্কো সেবন করান হইয়াছে। উপকার ভিন্ন কোন ক্ষেত্রে অপকার হয় নাই।

যে সকল জমান দুগ্ধে অধিক পরিমাণ চিনি আছে তাহা অহিতকর। অশর্কর দুগ্ধের গুঁড়াই শিশুদের পক্ষে উপযোগী। ইহার সহিত মিষ্ট ফলের রস সংযোগ প্রয়োজন নচেৎ উপযুক্ত পরিমাণ সি ভিটামিনের অভাব হয়।

আজকাল পৃথিবীর প্রায় সকল দেশে পেটেন্ট ফুড শিশু খাদ্য হিসাবে ব্যবহৃত হইতেছে। অবশ্য উহা বিশুদ্ধ স্তনদুগ্ধের সমান উপকারী নয় তবে অশুদ্ধ বাজার চলিত গোদুগ্ধ ও দূষিত স্তন দুগ্ধের

পরিবর্তে বোতলে রক্ষিত উক্ত খাদ্য শ্রেষ্ঠ প্রতিনিধিরূপে ব্যবহৃত হইতে পারে। অনেকেই লক্ষ্য করিয়া থাকিবেন কোথাও কিছু নাই হঠাৎ শিশুগণ কঠিন বমন, অতিসার ও আমাশাদি রোগে আক্রান্ত হয়, তাহার একমাত্র কারণ দূনিত বা বিকৃত দুগ্ধ। একজন বহুদর্শী চিকিৎসক (ডাক্তার হার্ট) পরীক্ষা করিয়া দেখিয়াছেন যে এক স্থানে দুগ্ধের অন্তর্নিহিত বীজাণুর দ্বারা কতকগুলি লোক স্কার্বেটস, টাইফয়েড বা রোহিণী রোগে আক্রান্ত হইয়াছিল।

কাঁচা গোদুগ্ধ যদি বিস্কৃত হয় উহা বার বার গরম করিয়া শিশুদের বা বালক বালিকাদের সেবন করাইলে উহার বীজাণু সংখ্যা ক্রমে অতিরিক্ত বাড়িয়া যায় বলিয়া অনিষ্টকর হয়। এ আপত্তি প্যাষ্ট-রাইজড্‌ দুধ সম্বন্ধেও খাটে। গুঁড়া দুধ এ সম্বন্ধে নির্দোষ। সম্প্রতি গ্রাশানাল নিউট্রিমেণ্ট (জাতীয় পুষ্টি) সমিতি গুঁড়া দুগ্ধের একটা বৃহৎ প্রতিষ্ঠান কলিকাতার নিকট স্থাপিত করিয়াছে। এ দুধ বিলাত হইতে আনীত দুধ অপেক্ষা অনেক টাটকা। এই কোম্পানী ঐ সঙ্গে ভিটামিনিক শিশু সমিতিও স্থাপন করিয়াছে। প্রথমে ২০০০ শিশুর পালন ভার ঐ সমিতি গ্রহণ করিতে মনস্থ করিয়াছে। সমিতির ধাত্রী ও চিকিৎসক মাসে অন্ততঃ একবার ঐ দুগ্ধসেবী প্রত্যেক শিশুকে প্রত্যক্ষ তদারক করিয়া উক্ত দুগ্ধের মাত্রা ও সেবন ব্যবস্থা দিবে উপরন্তু যদি হজমের গোলমাল হয় তাহার প্রতিকারার্থে চিকিৎসক পাঠাইয়া উপযুক্ত ব্যবস্থা করিবে। যদি কথা মত কাজ হয় তাহা হইলে শিশু দুগ্ধ সমগ্রা অনেকাংশে মিটিতে পারে। তবে এইরূপ বহু প্রতিষ্ঠান প্রয়োজন।

মানব শিশুর ৮ মাস কাল যতদিন না দুগ্ধদন্ত বাহির হয় ততদিন দুধ তাহার প্রধান খাদ্য। গরুর বৎস এক পাটি দাঁত লইয়া জন্মগ্রহণ করে এবং ২৩ মাস পরে মাই দুধ ছাড়িয়া দেয়।

দুগ্ধজাত দ্রব্য । .

দধি ।

আয়ুর্বেদ মতে দধি সাধারণতঃ গুরু, রুচি ও বলপ্রদ, অগ্নি-উদ্দীপক, পুষ্টিকর, শুক্রবর্দ্ধক, উষ্ণবীৰ্য্য, স্নিগ্ধ, অম্লবিপাক, বায়ুনাশক, মলসংগ্রাহক *কিন্তু রক্তপিত্ত, শোথ, কফ ও মেদবর্দ্ধক । মতান্তরে জ্বাল দেওয়া দুধের দধি ধাতু ও অগ্নিবর্দ্ধক এবং বায়ু ও পিত্তনাশক । অসার বা মাখন তোলা দুধের দধি ধারক, শীতবীৰ্য্য, লঘু, অগ্নি উদ্দীপক, রুচিকর ও গ্রহণী রোগে বিশেষ হিতকর । জ্বর, কাসি, সর্দি, কোষ্ঠ-বদ্ধতায় এবং বাত, অম্ল, রক্তপিত্তাদি রোগে দধি কদাচহিতকর ।

গব্য দধি সর্কোৎকৃষ্ট ; মহিষ দুধের দধি স্নিগ্ধ, প্লেয়াকর, বাতপিত্তনাশক, শরীরের বিবাক্ত রস নিক্ণীসক, শুক্রবর্দ্ধক, গুরু, কিন্তু রক্তদূষক (রাজ নির্ঘণ্ট) ।

দধির জল বিরেচক কিন্তু জলঝরা শুষ্ক দধি ধারক । দধি অনেকক্ষণ থাকিলে টকিয়া যায় । উহা সেবনে বাত প্রভৃতি রোগ জন্মিতে পারে । কিন্তু ঐ টক দধি কাপড়ে বাঁধিয়া উহার জল নিঙড়াইলে বা পুঁটলী কিছুক্ষণ ঝুলাইয়া রাখিয়া পরে উক্ত দধি সোডার জলে ধুইয়া ব্যবহার করিলে উহা তত বেশী টক হয় না এবং সেবনে ক্ষতিকর হয় না । ইহার সহিত সামান্য পরিমাণ লবণ ও কিছু চিনি মিশাইয়া সেবন করিলে রসায়নের কাজ করে । এ কথা গো তত্ত্ব বিশারদ ত্রীপ্রকাশ চন্দ্র সরকার মহাশয় বলিয়াছেন ।

শাস্ত্রমতে দধির সহিত অল্প কতকগুলি দ্রব্য মিশাইয়া সেবন করিলে অনেক দোষের শাস্তি হয়, যথা গুড় মিশ্রিত দধি বায়ুনাশক ও শরীরের উপচয়কারক ; * যুগের ঘূষের সহিত সেবনে বায়ু ও রক্ত প্রকোপ

বিনষ্ট হয় ; আমলকীর রসের সহিত সেবনে কুপিত মল নিঃসৃত হয় ;
মধুর সহিত সেবনে ত্রিদোষ নষ্ট হয় ।

ভাব প্রকাশ মতে দধি প্রতিশ্যায়, বিষম জ্বর, অতিসার,
অরুচি ও ক্লান্তায় প্রশস্ত ।

দধি বা তক্রে সংক্রামক রোগের বীজাণু থাকিবার সম্ভাবনা দুধ
অপেক্ষা অনেক কম । সেই জন্ত দুধ অপেক্ষা দধি সাধারণতঃ
অনেক নিরাপদ । দধি বা তক্রের অল্প বহুবিধ উপকারীতা আছে
তাহা পরে বিবৃত হইবে ।

দধি পাতিবার নিয়ম—ঈষদুষ্ণ বা আমাদের দৈহিক উত্তাপে,
মতান্তরে ৮০° ফারেন হাইট তাপে জ্বাল দেওয়া খাঁটি দুধে
পূর্ব দিনের দধির সাঁজা (সেরে এক রতি) ভাল করিয়া মিশ্রিত
করিলে উহা স্বাদু দধিতে পরিণত হয় । ছানার জ্বলেও দধি
পাতা যায় । জল দুধে দই ভাল বসে না । দুধ বেশী গরম করিয়া
দই পাতিলে, কিম্বা সাঁজা বেশী টক হইলে কিম্বা অধিক সাঁজা
দিলে দধিতে জল কাটে । সাঁজা যত ভাল হইবে দধি তত
ভাল হইবে । মধ্যে মধ্যে টাটকা দধির সাঁজা ব্যবহার করা
কর্তব্য নচেৎ সমূহ অনিষ্ট হইতে পারে । ডাক্তারখানায় যে দুগ্ধাঙ্গ
ট্যাবলেট (Lactic acid Tablet) পাওয়া যায় তাহা উৎকৃষ্ট সাঁজা ।
প্রসিদ্ধ ডাঃ শ্রী গোপাল চন্দ্র চট্টোপাধ্যায় আমাদের দেশের জল বায়ুর
উপযোগী এক প্রকার দধি-বীজ আবিষ্কার করিয়াছেন, উহা সুলভ
ও উৎকৃষ্ট বলিয়া বিজ্ঞাপিত হইয়াছে । ঐ বীজ ডাঃ শ্রী কার্তিক চন্দ্র
বসুর ডাক্তারখানায় পাওয়া যায় ।

ঠাণ্ডার দিনে বা খুব শীত পড়িলে দই ভাল জন্মে না, সেইজন্য সে সময় রৌদ্রতাপে বা উনানের নিকট দধিপাত্র রাখিলে উহা ভালরূপে জন্মে। গৌতম্বিদ্ শ্রী প্রকাশ চন্দ্র সরকার লিখিয়াছেন যে দুধে অল্প চিনি ও খড়ির গুঁড়া মিশাইয়া পাতিলে উহা শক্ত হইয়া বসে এবং টক হয় না। ইহা অধিকতর বলকর এবং অজীর্ণ, উদরাময়, স্নায়ুদৌর্বল্য, অস্থিবিকৃতি, যক্ষ্মা প্রভৃতি রোগে বিশেষ হিতকর এবং অস্থি, স্নায়ু ও বিধানতন্ত্র পোষক। ইহা সাধারণ নিয়মে প্রস্তুত দধি অপেক্ষা লঘুপাক এবং ইহাতে খড়ি (ক্যাল্‌সিয়াম ল্যাকটেট্) থাকায় আশু বল ও ফলদায়ক। দুধে কতকগুলি টাকা রাখিলে দধি জমিয়া যায়। * ইহা পরীক্ষিত সত্য।

মাটির বা পাথরের পাত্রে দধি পাতা প্রশস্ত। তবে পুরাতন পাত্রটা বেশ করিয়া ধুইয়া মাঝে মাঝে পোড়াইয়া লইতে হইবে নচেৎ দারুণ অনিষ্ট অবশ্যজ্ঞাবী। ইহা, বাতিকগ্রস্তের কথা নয়, ভুক্তভোগীর নিষেধ বাণী। মাটির বা পাথরের পাত্রের অভাবে কাঠ বা কাঁচের পাত্রে দধি জমাইলে কোন দোষ হয় না। কিন্তু ষাতু পাত্র বর্জনীয়। অ্যালিউমিনাম পাত্রে দধি বসাইলে উহাদের স্বল্প অংশগুলি দধি টানিয়া লয়। বাজারের অ্যালিউমিনিয়াম বাসনে সিসা আছে যাহা আপত্তিকর। কিছুদিন পূর্বে একটা সংবাদ পত্রে প্রকাশিত হইয়াছিল যে একস্থানে অ্যালিউমিনাম পাত্রে বসান দধি সেবনে কতকগুলি লোক মারা গিয়াছে।

কেহ কেহ বলেন আহারের প্রথম গ্রাসের সহিত দধি সেবন করিলে পাচক রস সম্যক নিঃসৃত হয় এবং দধি ভোজনাতে অনিষ্টকর। দাক্ষিণাত্য প্রদেশে আহারের প্রথমে দধি ভোজন প্রথা প্রচলিত আছে। কিন্তু আমাদের দেশে বহুকাল যাবত আহারের শেষে

বিশেষত; লুচি ও অল্প ঘৃতপক দ্রব্য আহারের পর লোকে সাধারণতঃ দধি সেবন করে। ইহাতে অনিষ্ট হইতে দেখা যায় না বরং উহা মিশ্রাহারের বা বিরুদ্ধ ভোজনের দোষ কতকাংশে নিবারণ করে।

ঘোল—সরের সহিত নির্জলা দধি মছন করিয়া নবনীত উদ্ধার না করিলে ঘোল প্রস্তুত হয়। মিসুরির সহিত ঘোল পরম উপকারক, উহা ত্রিদোষনাশক ও রোগের উৎকৃষ্ট পথ্য, কেবল মুচ্ছা ও রক্তপিত্ত রোগে নয়।

মথিত—ইহা সরবিহীন মথিত দধি, কফ ও পিত্তনাশক।

তক্র—দধি ও উহার চতুর্থাংশ জল মিশ্রিত করিয়া মছন করিলে এবং তাহা হইতে মাখম তুলিয়া লইলে তক্র প্রস্তুত হয়। ইহার সাধারণ গুণ ধারক, লঘু, আগ্নেয়, শুক্র ও স্মৃতি বর্দ্ধক।

উদস্বিৎ—দধির সহিত উহার অর্দ্ধেক পরিমাণ জল মিশাইয়া মছন দ্বারা নবনীত পৃথক করিলে যাহা অবশিষ্ট থাকে তাহাই উদস্বিৎ। ইহার বিশেষ গুণ, বলকারক ও অত্যন্ত শ্রমনাশক কিন্তু কফবর্দ্ধক।

ছচ্ছিকা—বহু পরিমাণ জলের সহিত মথিত মাখন তোলা দধি। ইহার বিশেষ গুণ লঘুপাক, পিপাসানাশক, শ্রমহারক, বায়ু ও পিত্ত প্রশমক কিন্তু কফকারক; লবণ মিশ্রিত করিলে অগ্নিবর্দ্ধক।

শাস্ত্রে উপরোক্ত বিভিন্ন প্রকার দধির মধ্যে তক্র উচ্চ প্রশংসিত হইয়াছে। হেমন্ত, শীত ও বর্ষাকালে দধি এবং শীতকালে তক্র প্রশস্ত। শাস্ত্রমতে তক্রপানে কোন শারীরিক ক্লেশ বা কষ্ট ভোগ করিতে হয় না। দেবতার অমৃত পানের স্থায় মানবের তক্র পান হিতকর। উহা জরাবিনাশক ও দীর্ঘজীবনপ্রদ রসায়ন বলিয়া কথিত

হইয়াছে। শিশুদেরও উহা পরম হিতকর, উহাতে দুগ্ধের সব ভিটামিন গুলি থাকে।

• শীতকালে মন্দাঘাতে, বায়ুরোগে, অরুচিতে ও মলমূত্রাদি রুদ্ধাবস্থায়, স্বরদোষ, মুখপ্রসেক, বমি, বিবমজ্বর, পাণ্ডু, মেদরোগ, গ্রহণী, অর্শ, মূত্রাঘাত, ভগন্দর, প্রমেহ, গুল্ম, অতিসার, শূল, প্লীহা, উদরী, স্বেতরোগ, কুষ্ঠ, কোষ্ঠাশ্রিত বায়ুরোগ, শোথ, পিপাসা ও ক্রিমিরোগে তত্র পরম কল্যাণকর। ক্ষতরোগে, দুর্বলতা, মুচ্ছা, ভ্রম ও রক্তপিত্ত রোগে তত্র সেবন নিষিদ্ধ।

দধি বা ঘোলে দুগ্ধের ছানা (কেসিন) ও স্নেহ (মাখম) জাতীয় উপাদান দুইটি পূর্ণ মাত্রায় থাকে বলিয়া রোগী বা যাহাদের পরিপাক শক্তি দুর্বল তাহাদের পক্ষে ঐ গুলি উপযোগী নয়; পূর্ববর্ণিত বিভিন্ন দধির রূপান্তর গুলিতে অল্প বিস্তর ছানা ও মাখম থাকে। কিন্তু এই দুইটি পদার্থ মস্থন দণ্ড দ্বারা স্বল্পতম অংশে বিভাজিত করিলে উহা পাকায় ও রক্তে শীঘ্র শোষিত হয়। এইজন্য দধি বা ঘোলের উক্ত দোষের মাত্রা অনেক কমিয়া যায়।

দুগ্ধের ছানা কাটান জল বা ছানার জল যাহাকে ইংরাজীতে হোয়ে (whey) বলে তাহাতে ছানা ও নবনীত ভাগ তত্র অপেক্ষাও অনেক কম থাকে। সেইজন্য অবস্থা বিশেষে, হোয়ে অধিকতর উপযোগী। আবার ছানার জলে আমিষ জাতীয় উপাদান শতকরা মাত্র ০.৮৫ ভাগ কিন্তু গোদুগ্ধ ও গব্য দধিতে উহা ৩ হইতে ৪ ভাগ থাকে। সুতরাং ছানার জল অপেক্ষাকৃত অধিক স্পৃশ্য—অপদার্থ নয়।

• সম্প্রতি পাশ্চাত্যদেশে হোয়ে সর্বোৎকৃষ্ট রোগ-আরোগ্যকর ও দীর্ঘজীবনপ্রদ রাসায়ন বলিয়া বৈজ্ঞানিক গবেষণায় প্রমাণিত হইয়াছে।

উহা সেবনে রক্তকণিকা বর্ধিত হয় এবং টনিক হিসাবে খনিজ লৌহঘটিত টনিক অপেক্ষা অধিক উপযোগী বলিয়া কথিত হইয়াছে। অনেক পুরাতন জটিল রোগগ্রস্ত লোকে কেবলমাত্র হোয়ে সেবনে রোগমুক্ত হইয়াছে। ইহা রোগীর ও ভোগীর উৎকৃষ্ট তৃপ্তি, পুষ্ট ও বলকর পানীয় বলিয়া বিবেচিত হইয়াছে। ইহা গণ্ডমালা, বালাস্থিগ্রহ পীড়া (Rickets) মূত্রাশয়ের পীড়া, কাসি, বক্ষঃ, পরিপাক যন্ত্রের বিকৃতি, রক্তশূন্যতা, জরঘটিত পীড়া, পুরাতন আমাশা, পাকাশয় ও অন্ত্র পীড়া বা ক্ষতে এবং রোগের পর দুর্বলতা সারিতে বিশেষ উপকারী। যখন রোগী কোন প্রকার খাদ্য গ্রহণে অক্ষম তখন হোয়ে সেবনে জীবনরক্ষা সম্ভবপর।

হোয়ে বা ছানার জল প্রস্তুত করিবার সহজ উপায়, যতখানি দুধ ততখানি জলে মিশাইয়া একটা পাতি লেবুর রস দিয়া কিছু গরম করিতে হইবে। বিপুল টাটকা দুধে উহা প্রস্তুত হইলে অধিক উপকার হয়। ছানা কাটিবার পর উর্দান হইতে নামাইয়া কাপড় দিয়া ছাঁকিয়া লওয়া উচিত। যদি উহা হজমের ব্যাঘাত করে তাহলে দুই প্রস্থ কাপড় বা মোটা কাপড় দিয়া ছাঁকিয়া লইবে। যদি ইহাতেও অন্ত্রবিধা হয়, ব্রাটিং কাগজ দিয়া ছাঁকিবে।

পাশ্চাত্য দেশের বিখ্যাত অধ্যাপক ম্যাচনিকফ্ (Matchnikoff) অনেক গবেষণা করিয়া প্রমাণ করিয়াছেন যে জরা আনন্মনকারী বীজাণুগণ আমাদের বৃহৎ অঙ্গে বাস করে ও বংশ বৃদ্ধি করিয়া দেহকে জরাগ্রস্ত করে। তিনি বৃদ্ধের পুরীষ হইতে এই ক্ষমকারী বীজাণুর বীজ (serum) প্রস্তুত করিয়া গরিল ও বানরের শরীরে প্রবেশ করাইয়া দেখিয়াছেন যে তাহারা শীঘ্র বিকলাঙ্গ ও বার্কক্যগ্রস্ত হইয়া অবশেষে মৃত্যুগ্রস্ত হয়।

ইহার প্রতিবেদক আবিষ্কারে তিনি ও তাহার দুইজন বন্ধু বুলগেরিয়া রাজ্যে বেড়াইতে গিয়াছিলেন। সেখানে গিয়া দেখিলেন ঐ রাজ্যের বহুলোক দীর্ঘজীবী। জনসংখ্যা ৩০ লক্ষ তাহার ভিতর ৩৪ সহস্র শতাব্দ্য, তাহারা অতি পরিণত বয়সেও কশ্মঠ ও স্বচ্ছন্দে কাজকর্ম করে অর্থাৎ বয়সে বৃদ্ধ হইলেও আকারে, স্বাস্থ্যে ও ক্ষুর্ভিতে যুবা। সেদেশে ১১০, ১১৫ ও ১২০ বয়স্ক অনেক লোক আছে।

ইহার কারণ অনুসন্ধান করিয়া জানিতে পারিলেন যে সেখানে বালক, যুবা, বৃদ্ধ সকলেই প্রত্যহ দই খায়। তিনি পরীক্ষা দ্বারা নিঃসন্দেহ হইয়াছিলেন, বুলগেরিয়ার দধিতে যে একজাতীয় অণুবীজ থাকে তাহা শরীর ক্ষয় ও জরা-উৎপন্নকারী অপর বিবাস্ত অণুবীজকে নষ্ট করিতে পারে। তিনি উক্ত জরাজননশীল বীজাণুর সিরাম (serum) প্রস্তুত করিয়া উহা কতকগুলি বানরকে সেবন করাইয়া রোগাশ্রিত করেন পরে, তাহাদের শরীরে দধি-বীজ প্রবেশ করাইয়া সস্থ করেন।

কিছুদিন পূর্বে জীবাণুতত্ত্ববিদ রায় বাহাদুর গোপালচন্দ্র চট্টোপাধ্যায় মহাশয় পরীক্ষায় নির্ণয় করিয়াছেন যে আমাদের দেশের উৎকৃষ্ট দধিতে যে উদ্ভিজ্জাণু বা বীজাণু থাকে তাহা বুলগেরিয়ার টক দুগ্ধের বীজাণু অপেক্ষা অধিকতর ক্ষমতাশালী। ইহা প্রায় দ্বিগুণ পরিমাণে ল্যাকটিক এসিড উৎপন্ন ও নানা অনিষ্টকারী বীজাণু নষ্ট করে। তিনি আরও দেখিয়াছেন যে কলেরার বীজ ঐ দধিবীজের সহিত মিশ্রিত করিলে ১২ ঘণ্টায় এবং টাইফয়েড জরের বীজ ৪৮ ঘণ্টায় বিনষ্ট হয়। তত্ত্বিন্ন দধিবীজের অগ্র অনেক রোগ আরোগ্যকর শক্তি আছে। রোগে দধি অপেক্ষা তক্র বা ঘোল (whey) অধিক উপযোগী।

দধি—অপকারীতা।

দধি গরম করিয়া খাইলে অনিষ্টকর হয়। এইরূপ কিম্বদন্তী, “ন রাত্রে দধি ভোজনম।” কেহ কেহ বলেন উহাতে অলক্ষী দোষ জন্মে। এক জন গ্রন্থকার বলিয়াছেন রাত্রে দধি খাইলে উহা উদরে দীর্ঘকাল সঞ্চিত থাকে বলিয়া শীঘ্র হজম হয় না। কিন্তু তাব প্রকাশ ও চরকের মতে দধির সহিত ঘৃত, চিনি, মিসুরি, মুগের যুষ, মধু বা আমলকীর রস ও জল মিশাইয়া রাত্রে খাইলে দোষ হয় না। সুতরাং শেবোক্ত মতই প্রবল বলিয়া গ্রহণ করিতে পারা যায়। আমি প্রায় ৪০ বৎসর যাবত রাত্রের আহারের শেষ ভাগে বেলের পান্না বা চিনির সহিত দধি খাইয়াছি তাহাতে কোন অসুবিধা বোধ করি নাই।

দুগ্ধজাত সামগ্রী।

দুগ্ধে মাখন বা ননী, সর, ছানা, ঘৃত সকলই অদৃশ্য ভাবে থাকে। এই সকল বস্তু দুগ্ধের নানাবিধ রূপান্তর।

ছানা।

ছানার সংস্কৃত নাম তক্রপিণ্ড ও তক্রকুর্চিকা। ছানার জলের নাম মোরট। পিণ্ডাকারে চাপ চাপ হইলে তক্রপিণ্ড এবং ছোট ছোট ছোট কুচি হইলে তক্রকুর্চিকা। দুগ্ধে উপযুক্ত পরিমাণ ছানার জল বা বীজ মিশ্রিত করিলে ছানা প্রস্তুত হয়। দধি আগুণে জাল দিলে বা গরম দুগ্ধে লেবুর রস বা কোন প্রকার অম্ল দিলে ছানা পৃথক হয়। ছানার জলে যে সবুজ আভা যুক্ত পীতবর্ণ পদার্থ থাকে তাহা বি. ভিটামিন প্রধান। আমাদের দেশে অজ্ঞতা বশতঃ ঐ মহোপকারী জল ফেলিয়া দেওয়া হয়।

ছানা, মাছ মাংস অপেক্ষা অধিক পুষ্টিকর অধিকন্তু মাছ মাংসে যে দূষিত পদার্থ (Purin bodies) থাকে তাহা বিপুল ছানায় নাই। শক্ত ছানা দুগ্ধাঢ্য। টাটকা বা সত্ত্ব প্রস্তুত নরম ছানা অতি মূল্যবান, সহজপাচ্য ও পুষ্টিকর আহার্য। যাহারা অলসে জীবন যাপন করে কিম্বা রুগ্ন বা দুর্বল অর্থাৎ যাহাদের পরিপাক শক্তি অপ্রবল তাহাদের পক্ষে উহা উপযোগী নয়। ছানার তৈলাক্ত বা ঘৃতাক্ত ব্যঞ্জন অনিষ্টকর। উহা সহজে হজম হয় না স্ততরাং পরিত্যজ্য।

পনির, ছানার প্রকারান্তর। সাহেবদের দেখা দেখি এখন অনেক বাবুরা পনির আহার করিতেছেন। ইহা ছানা ও মাংস অপেক্ষা অধিক পুষ্টিকর বলিয়া কথিত হইয়াছে কিন্তু সাধারণতঃ গুরুপাক এবং সময়ে সময়ে উহাতে কীট ও এক প্রকার বিষ জন্মে। স্ততরাং আমাদের উহার আশ্বাদ গ্রহণ না করাই উচিত। কত বিবে দেশের লোকের স্বাস্থ্যের দুর্দশা স্মৃতিত হইতেছে; আর বিষের মাত্রা বাড়াইয়া কাজ নাই। তবে যদি বিষপানে অমর হইবার কাহারও বাঞ্ছা হয় তাহাতে আপত্তি নাই।

ক্ষীর।

ইহা বায়ুর শাস্তিকর, শুক্র ও নিদ্রাকর কিন্তু গুরুপাক। ক্ষীরের প্রস্তুত থাও অধিকন্তু পিত্তনাশক ও অদাহী।

‘ ননী বা মাখম ।

মাখমের সংস্কৃত নাম মুক্ষণ, ননীর নাম নবনীত বা নবনী। কাঁচা দুধ মথিলে ননী পৃথক হয়, জলের সহিত দধি মথিলে মাখম উৎপন্ন হয়, বাকি ঘোল। অয়ুর্বেদ মতে সত্ত্বজাত, নবনী স্বাদু, ধারক, বর্ণ-প্রসাদক, শীতবীৰ্য্য, লঘু, মেধাবর্দ্ধক, পুষ্টিকর ও মস্তিষ্কের আশু

বলকারক। অধিক উত্তাপে ননী বা মাখম গলাইলে উহার খাণ্ড-প্রাণ অনেক নষ্ট হয়।

অগ্রমতে মাখম চক্ষুর হিতকর, রক্তপিত্ত নাশক, শুক্র ও বলবর্দ্ধক, ধারক, স্নিগ্ধ এবং শীতল। অনেক দিনের তোলা মাখম বিষম অনিষ্টকর। গব্য দধির টাটকা মাখম সর্বাপেক্ষা অধিক গুণ সম্পন্ন। ইহা বায়ু, রক্তপিত্ত, ক্ষয়, অর্শ, অর্দিত (বায়ুরোগ বিশেষ) ও কাশ নাশক। উহাতে মিসুরি মিশাইয়া খাইলে রসায়নের কাজ হয়। উহা শিশুদের পক্ষে অসীম হিতকারী। মহিষ দধির মাখম বায়ুবর্দ্ধক, কফ-কারক, মেদ ও শুক্রজনক, দাহ, পিত্ত এবং শ্রম নাশক। ছাগ দুগ্ধের মাখম লঘু, অগ্নি ও বলবর্দ্ধক, ক্ষয়কাস, নেত্ররোগ এবং কফ প্রশমক। সাধারণতঃ ১০০ ভাগ দুগ্ধে প্রায় ৫৩ ভাগ মাখম পাওয়া যায়।

দুগ্ধের সর।

ইহা তৃপ্তি, বল ও পুষ্টিকর, শীতল, ক্ষয়রোগে হিতকর, রতিশক্তি-বর্দ্ধক, মেধা ও স্মৃতি জনক কিন্তু দুস্পাচ্য। বায়ু ও রক্তপিত্ত রোগে এবং যাহাদের অতিরিক্ত মস্তিষ্ক চালনা করিতে হয় তাহাদের উহা সহ হইলে মাখমের ভ্রায় নিত্য সেব্য। অজীর্ণ রোগীর অপথ্য।

স্বত।

দুগ্ধের শেষ পরিণতি বা অভিব্যক্তি স্বত। শাস্ত্রে একটা উক্তি আছে “ঋণং কৃদ্ধা স্বতং পিবেৎ।” অর্থাৎ ধার করিয়া, যি খাইবে। কিন্তু দুগ্ধের বিষয় সেই সঙ্গে শাস্ত্রকার ধার শোধের কোন ব্যবস্থা করেন নাই। সাধারণতঃ মাখম, ননী বা সর গরম করিয়া স্বত প্রস্তুত করা হয়। জ্বর, কোষ্ঠবদ্ধ, অরুচি ও অগ্নিমান্দ্য রোগে স্বত অপকারী

বালক ও বৃদ্ধের পক্ষে, কফজ ও তরুণ রোগে, বিস্মচিকা, মলবদ্ধতা, মদাত্ম্য, জ্বর ও অগ্নিমান্দ্যে স্বত সেবন নিষিদ্ধ।

গব্য স্বত রুচিকর, অগ্নি, বুদ্ধি, মেধা, ওজঃ, মেদ ও স্মৃতি-শক্তি বর্দ্ধক, বাতশ্লেষ্মা, পিত্ত ও শ্রাস্তি নাশক। রক্তপিত্ত, নেত্র রোগ, পাণ্ডু, কামলা, বিষ, উন্মাদ, শোথ ও ক্ষয় রোগে উপকারী এবং অলক্ষ্মী নাশক।

অত্র স্বত অপেক্ষা গব্যস্বত উৎকৃষ্ট। নীতিশাস্ত্রে উক্ত হইয়াছে গব্যহীন ভোজন বৃথা ভোজন এবং স্বতহীন ব্যঞ্জন ভোজনে ইন্দ্রেরও লক্ষ্মী ছাড়িয়া যায়। ইহা যদিও প্রাণীজ তথাপি উৎকৃষ্ট সাম্বিক আহার।

স্বত যথাবিধি অপরাপর দ্রব্যের সহিত মিলনে অধিকতর বীৰ্য্য সম্পন্ন হয়। কিন্তু দুবিত দুধের ত্রায়' অবিগুহ স্বত ব্যবহারে ইষ্টের পরিবর্তে অনিষ্ট ঘটয়া থাকে। বাজার চলিত স্বতে চর্কি, ভেজিটেবল (উদ্ভিজ্জ) স্বত প্রভৃতি ডেজাল মিশ্রিত করা হয়।

ডাক্তার বীরেন্দ্রনাথ ঘোষ লিখিয়াছেন, কলিকাতায় প্রাতি বৎসর প্রায় দুই লক্ষ ৭০ হাজার মণ স্বত বিদেশ হইতে আমদানী হয়, বেশীর ভাগ মহিষ দুগ্ধ জাত। তিনি পরীক্ষা করিয়া দেখিয়াছেন যে উক্ত অধিকাংশ স্বতে সাপের চর্কি বা চিনেবাদাম বা মহুয়া বা পোস্ত বীজের তেল বা গন্ধ ও বর্ণহীন বিদেশ হইতে আনীত মেটে তেল (পেট্রোলিয়াম জেলি) একটী বা ততোধিক মিশ্রিত থাকে।

উত্তর পশ্চিমাঞ্চলে অনেক স্থানে গ্ৰহুসন্ধান করিয়া জানিতে পারা গিয়াছে যে গরীব গৃহস্থেরা সাধারণতঃ বাসি দধি হইতে মাখন বা দুধ হইতে গর তুলিয়া প্রত্যহ কিছু কিছু জমা করে। ১০।১৫ দিন

সংগৃহীত হইবার পর যখন পচিবার উপক্রম হয় তখন উহা লেবুপাতা ইত্যাদির সহিত জাল দিয়া ঘৃত প্রস্তুত করে। এই ঘৃত হাটে বিক্রয় হয়। উহাতে কড়া টক গন্ধ থাকে এবং অনেক ঘৃতের মহাজন উহা সংগ্রহ করিয়া লেবুপাতা ইত্যাদির সহিত পুনর্বার জাল দিয়া টিনে পুরিয়া কলিকাতায় চালান দেয়।

ইহা অধিকাংশ স্থলে কোন মতে বিশুদ্ধ হইতে পারে না। বিশুদ্ধ টাটকা মাখম গালান ঘৃতই নিরাপদ।

যে দেশে মহিষ নাই যথা ঘাঁটাল, পাবনা, যশোহর ইত্যাদি, সেই সব দেশ হইতে আনীত বিশুদ্ধ মাখম জালাইয়া ঘৃত প্রস্তুত করিলে অনিষ্টের আশঙ্কা অল্পই থাকে। তবে বাজারে মাখম একেবারে নিরাপদ নয়। ডাঃ গাস্কেরিণী (Dr. Gaskerini) তাঁহাদের দেশের একটা মাখম পরীক্ষা করিয়া দেখিয়াছেন যে উহাতে যক্ষ্মারোগের বীজাণু ছিল।

পুরাতন ঘৃত—ইহা ত্রিদোষ, মেদরোগ, মৃগী, মূৰ্ছা, শোথ, বিষম জ্বর, যোনিশূল, কর্ণশূল ও শিরঃশূল নাশক এবং কুষ্ঠ, উন্মাদ, তিমিরাদি রোগ উপশমকারক। পুরাতন বাতরোগে ও বেদনায় পুরাতন ঘৃতের সহিত স্পিরিট, কর্পূর, টারপিন তেল ও সরিষার তেল গরম করিয়া লেপনে বিশেষ উপকার পাওয়া যায়। ইহা বিশেষ পরীক্ষিত। ঘৃত যত পুরাতন হইবে তত অধিক উপকার করিবে। ইহা রোগ বিশেষে কিঞ্চিৎ গরম দুধের সহিত সেব্য।

পল্লী মঙ্গল সমিতির পুস্তকে পুরাতন ঘৃতের নিম্নোক্ত গুণ গুলি বর্ণিত হইয়াছে।

মাথা গরম হইলে অথবা মস্তিষ্ক বিকারে, পুরাতন ঘৃত জল দিয়া এক শত বার ধোত করিয়া মস্তকে প্রলেপ দিলে মস্তিষ্ক স্নিগ্ধ হয়।

রক্তের চাপ বৃদ্ধিতে (Blood pressure), গুরু আমলকী বাটিয়া উক্ত শত খৌত স্বতের সহিত মিশাইয়া কপালাস্থি, তাহার পার্শ্ব এবং মস্তিষ্ক প্রদেশে প্রলেপ দিলে বিশেষ উপকার হয়। যক্ষ্মারোগে, বক্ষের পার্শ্ব ও অগ্র অংশের বেদনায় গরম পুরাতন স্বত বেদনার স্থানে মালিস করিলে, বেদনা প্রশমিত হয়।

বাতশ্লেষ্মা-প্রধান সান্নিপাতিক জ্বরে (নিউমোনিয়ায়) আদার রস ও পুরাতন ঘি সম পরিমাণে মিশাইয়া অগ্নি তাপে জ্বলাইয়া স্বত অবশিষ্ট থাকিতে নামাইয়া তাহাতে একটু কর্পূর মিশাইয়া মালিস করিলে শ্লেষ্মা তরল হয় এবং হাঁপ বন্ধ হয়। বাত, পক্ষাঘাত, শ্বাস ও কাস রোগে উক্ত মালিস বিশেষ ফলদায়ক। পুরাতন ঘি ক্ষতস্থানে প্রলেপ দিলে ক্ষতের রস ও কলতানি পরিষ্কৃত হইয়া ক্ষত শীঘ্র পুরিয়া উঠে।

মহিষদুগ্ধের স্বত—বায়ু ও পিত্তনাশক, রক্তপিত্তহর, কফ প্রদায়ক, গুরু, শীতবীৰ্য্য, বিপাকে মধুর এবং বল, বর্ণ, শুক্র ও পুষ্টিবর্দ্ধক।

ছাগ দুগ্ধের স্বত—কটুবিপাক, অগ্নি ও বলকর, কফ, কাস, শ্বাস, যক্ষ্মা ও নেত্ররোগে হিতকর।

উষ্ট্র দুগ্ধের স্বত—কটু, গুল্ম, উদরাদি রোগ উপশমক।

মেঘ দুগ্ধের স্বত—লঘুপাক, নেত্রের হিতকর, অগ্নি উত্তেজক, অশ্মরী ও বাঁতদোষনাশক এবং জিহ্বাক্ষতে বিশেষ উপকারী।

পোড়া স্বত—পিত্তবর্দ্ধক ও অগ্নিমান্যকর বলিয় কথিত হইয়াছে। ধাতুপাত্রে বিশেষতঃ কাংস্তপাত্রে স্বত ভোজন অনিষ্টকর।

প্রশস্ত বা মৃণ্ময়পাত্রে দ্ব্যত ভোজনই প্রশস্ত। দ্ব্যতের সহিত মিসরি ও লেবুর রস মিশাইয়া সেবন করিলে উহা সহজপাচ্য হয় এবং আয়ু, স্বাস্থ্য ও লাভণ্য বৃদ্ধি করে বলিয়া উক্ত হইয়াছে।

দ্ব্যতপক্ক দ্রব্য—লঘুপাক, বলকর, শুক্রবর্দ্ধক, দৃষ্টির হিতকর কিন্তু বায়ু ও পিত্তবর্দ্ধক, অজীর্ণ রোগীর অপথ্য। উক্ত গুণগুলি বিগুহ্য দ্ব্যতে প্রশস্ত দ্রব্যাদি সম্বন্ধে প্রযোজ্য।

দুগ্ধের অপকারীতা

নিম্নলিখিত কারণে দুগ্ধ দূষিত হয় :—

১। দুগ্ধ দুহিবীর সময় দোয়ালের হাত, গরুর বাঁট এবং দুগ্ধ পাত্রাদি ভাল করিয়া পরিষ্কার না করিলে দুগ্ধ দূষিত হয়। বিশেষতঃ দোয়াল, গরু বা দুগ্ধ বিক্রেতা (যাহারা সাধারণতঃ হাত ডুবাইয়া দুগ্ধ উঠায়) তাহাদের চৰ্ম্ম বা অন্ত্র সংক্রামক রোগ থাকিলে দুগ্ধ-পায়ীতে ঐ ঐ রোগ সংক্রমিত হয়।

২। দুগ্ধে আপত্তিকর পদার্থ যথা পচা পুষ্করিণীর জল বা রোগ-বীজাণুপূর্ণ জল মিশ্রণ।

৩। সত্ত্বপ্রসূত বা কৃষ্ণ জন্তুর দুগ্ধের সহিত অন্ত্র ভাল দুগ্ধের মিশ্রণ। সত্ত্বপ্রসূত গাভীর দুগ্ধে প্রায় তিন সপ্তাহ পর্য্যন্ত অধিক ক্রুর পদার্থ থাকে বলিয়া উহা বিরোচক। আৰ্য্য ঋষিগণ নবপ্রসূত গো, মহিষ ও ছাগাদি পশুর দশদিন অশৌচ ব্যবস্থা করিয়াছেন। কিন্তু পশ্চিম বঙ্গে ২১ দিন পর্য্যন্ত অশৌচ প্রতিপালিত হয়। পাশ্চাত্য পুষ্টিতত্ত্ববিদগণ উহা সপ্তাহকাল নির্দিষ্ট করিয়াছেন।

বিধাতার অনির্দিষ্ট বিধানে প্রসবের পর গাভীর দুগ্ধে অধিক ছানাজাতীয় পদার্থ থাকে না, কারণ বৎস তাহা পরিপাক করিতে

পারে না, সেই জন্ত তাহার পক্ষে প্রথমে ক্ষারবহুল দুগ্ধ পানের ব্যবস্থা বাহা মানব শিশুর উপযোগী নয়।

পুনশ্চ, দোহাদের বা বৃষ সঙ্গমের পর গাভীর দোহিত দুগ্ধ এবং বৎসহীন গাভীর দুগ্ধ ত্রিদোষজনক বলিয়া শাস্ত্রে কথিত হইয়াছে। এই জন্ত ঐ প্রকার দুগ্ধ ব্যবহার কিম্বা উহা অগ্নি দুগ্ধের সহিত মিশ্রিত করিয়া সেবন করা আপত্তিকর।

৪। দোহনী বা দুগ্ধ পাত্রে গরুর চোনা পড়িলে এবং তাহা অগ্নি দুগ্ধের সহিত মিশাইলে সব দুগ্ধ নষ্ট এবং ব্যবহারের অমুপযুক্ত হয়।

৫। কোন কোন গরু, দুগ্ধ দুহিবার সময় দুঃস্বপনা করে, তাহা নিবারণের নিমিত্ত উহাদিগকে প্রহারাদি করা হয়। কুকুর ইত্যাদি জন্ত সন্মুখে থাকিলে কিম্বা অধিক শব্দ বা গোলমাল হইলে গরু দুগ্ধ দানে বিরত হয় বা অল্প দুগ্ধ দেয়। সে সব স্থলে স্বায়ুর বিবম উত্তেজনা হয় বলিয়া দোহিত দুগ্ধ বিষাক্ত হয়। এই কারণে ক্রোধার্জিত বা শোকার্জিত রমণীর স্তনদুগ্ধ বিবম অনিষ্টকর হয়, উহা সেবনে কোন কোন স্থলে সন্তান মৃত্যুগ্রস্ত হইয়াছে শোনা গিয়াছে।

৬। গরুর দুগ্ধে অগ্নি বিজাতীয় পদার্থ মিশ্রণ। মধ্যে মধ্যে কলিকাতা করপোরেশনের স্বাস্থ্য-পরিদর্শকগণ একমাত্র দুগ্ধবীক্ষণ বা ল্যাক্টোমেটার যন্ত্র দ্বারা দুগ্ধের আপেক্ষিক গুরুত্ব ঠিক আছে কিনা দেখে, দুগ্ধের বর্ণ, স্বাদ, গন্ধ ও জীবাণু ইত্যাদি পরীক্ষা করে না। এই লোক দেখান পরীক্ষার কোনই মূল্য নাই। গয়লারা তাহাদের চোখে ধূলা দিবার জন্ত দুগ্ধে স্নজি, ময়দা, এরারুট, বাতাসা, চিনি প্রভৃতি মিশ্রিত করিয়া ল্যাক্টোমেটার সাহায্যে উহার আপেক্ষিক

গুরুত্ব বজায় রাখে। আবার দুধের চলুকানি নিবারণের জন্য গাছের অর্ধোত কাঁচা পাতা ইত্যাদি দুধ পাত্রে দিয়া সহরে আনে।

কোন প্রকার যত্ন সাহায্যে দুধের বিশুদ্ধতা পরীক্ষা কার্যতঃ নিষ্ফল। দুধ উৎপাদন হইতে বিক্রয় অবধি আগা গোড়া সাবধানতা অবলম্বন প্রয়োজন। মার্কিন দেশে দুধের বিশুদ্ধতা রক্ষা এবং দুধ সংরক্ষণ ও সরবরাহের ভার পুলিশের হস্তে গৃহ্য হইয়াছে।

৭। টার্টিকা দুধের সহিত বাসি বা মাটাতোলা বা রোগের বীজাণু মিশ্রিত দুধ মিশ্রণ।

৮। অনেক সময় দুধ উত্তম পাত্রে বা ক্যানে মফস্বল হইতে সহরের বাজারে আনীত ও বিক্রীত হয়, তাহাতে ধূলা ও দূষিত বীজাণু মিশ্রণের অবাধ সুযোগ হয়। উপরন্তু উহা অনেকবার হস্তস্পৃষ্ট হয়।

৯। গরুকে কুঁকা দেওয়া। কুঁকা দিলে দুধের গুণের ব্যতিক্রম হয়। ইহা সহরে অত্যধিক প্রচলিত। কেহ ২ এই নির্ধূর প্রাণ নিবারণের চেষ্টা করিয়াছেন কিন্তু বিশেষ কিছু ফল হয় নাই।

১০। অ্যামেরিকার যুক্তপ্রদেশে একটা পরীক্ষায় প্রকাশিত হইয়াছে যে সেখানে প্রতি এক শত দুগ্ধবতী গাভীর মধ্যে ৩০ট দেহে যক্ষ্মার বীজ স্পষ্টভাবে ছিল। অনেক মানুষের দেহে একরূপ থা তাহারা নিজে ঐ রোগে আক্রান্ত হয় না কিন্তু সংসর্গে অন্য আক্রান্ত করে। ইহার বিস্তৃত বিবরণ অন্তর্ভুক্ত দেওয়া হইয়াছে। বাজা দুধে নানা রোগের যথা, রোহিণী (Diphtheria), টাইফয়েড, কলে একজিমা বা চক্ষুপীড়া এমন কি যক্ষ্মারোগের বীজাণু ইত্যাদি পরীক্ষা পাওয়া গিয়াছে।

দুগ্ধ দূষিত হইবার পূর্বোক্ত কারণগুলি ব্যতীত শাস্ত্র মতে ভাজ্য মাসে যে গাভী গর্ভবর্তী হয় বা প্রসব করে তাহার দুগ্ধ দূষিত হয় সেই জন্ত উহা বিষবৎ পরিত্যজ্য।

দুগ্ধ জ্বাল দিয়া খাইলে রোগবীজ নষ্ট হয়। একজন বৈজ্ঞানিক পরীক্ষা করিয়া দেখিয়াছেন যে দুগ্ধ ৯০° তাপে ৫ মিনিট রাখিলে উহার সকল বীজাণু বিনষ্ট হয় এবং উহার খাদ্যপ্রাণ ও খনিজ লবণাদি নষ্ট হয় না। কিন্তু অধিকাংশ পুষ্টিতত্ত্ববিদগণের মতে বেশীক্ষণ অধিক উত্তাপে জ্বাল দিলে উহার খাদ্যপ্রাণ নষ্ট হয়। কেহবা এক বন্কা দুগ্ধই প্রশস্ত বলিয়াছেন। এই বিভিন্ন মতবাদের ভিতর সত্য খুঁজিয়া পাওয়া স্ককঠিন। তবে ইহা নিঃসন্দেহ যে দুগ্ধ বেশী জ্বাল দিলে যদিও উহার গুণের কিছু অপচয় হয়, তথাপি উহা অপেক্ষাকৃত অধিক নিরাপদ।

অবশ্য যাহাদের জীবনী শক্তি প্রবল, তাহারা অক্লেশে বীজাণু হজম করিতে পারে কিন্তু দুর্বল ও শিশুদিগের পক্ষে, গৃহে উপযুক্ত ভাবে পালিত জন্তুর দুগ্ধই নিরাপদ। সেখানে ইহা সম্ভবপর নয়, জমান গুচ্ছ দুগ্ধ ব্যবহার করা বিধেয়।

আপত্তিকর দুগ্ধের দোষ নষ্ট করিবার নিম্নোক্ত দুইটি বিশিষ্ট প্রথা পুষ্টিবৈজ্ঞানিকগণ নির্দেশিত করিয়াছেন।

১। দুগ্ধ বোতলে ভরিয়া ছিপি বদ্ধ করিয়া জ্বল মধ্যে রাখিয়া সেই জ্বলকে ১৫৮° ডিগ্রি তাপে ৪৫ মিনিট রাখিয়া আস্তে আস্তে শীতল করা। ইহাকে বীজাণুহীন (Sterilize) করা বলে।

(২) দুগ্ধকে দ্রুত $১৪৫-১৫০^{\circ}$ তাপে ৩০ মিনিট রাখিয়া ঠাণ্ডা ৫০° তাপে নীমাইয়া তদবস্থায় রাখা। ইহাতে সব জীবাণু বা বীজাণু

মরে না, সি ভিটামিন সামান্য কমে। ইহাকে প্যাস্টরাইজড দুধ বলে। কিন্তু এই দুধ পুনরায় জাল দিলে বীজাণুর বৃদ্ধি হয় সেইজন্য একজন স্বাস্থ্যতত্ত্ববিদ উহা অনিষ্টকর বলিয়াছেন।

গৃহস্থ ঘরে পুরোঁক্ক কোন একটা প্রক্রিয়ার দ্বারা দুধ জাল দেওয়া কঠিন ব্যাপার। ইহা বৃহৎ দুধ-প্রতিষ্ঠানের পক্ষে সম্ভবপর। কলিকাতায় শেষোক্ত প্রথার একটা দুধ প্রতিষ্ঠান আছে। কিন্তু বহু কারণে যাহা অগ্রত্ৰ বলা হইয়াছে, উহা বিপুল ও সেবনযোগ্য হইতে পারে না। যদিও উহা বিপুল বলিয়া ধরিয়া লওয়া যায় তথাপি উহার বর্তমান পরিমাণ সহরের মোট চাহিদার একটা অতি অকিঞ্চিৎকর ভগাংশ মাত্র।

দুধ যদি বিপুল হয়, উহা গরম না করিয়া খাওয়াই ভাল। বিপুল কাঁচা দুধ বিপুল জাল দেওয়া দুধ অপেক্ষা অনেক উপকারী। ইংরাজীতে একটা প্রবাদ আছে। “Boiled milk is spoiled milk”—“জাল দেওয়া দুধ নষ্টদুধ।” দুধের আদি উৎস মাতার স্তন। স্তনদুধ গরম করিয়া শিশুকে সেবন করাইবার ব্যবস্থা নাই। উহা স্বভাবতঃ ঈষৎ গরম থাকে। বিপুলভাবে সত্ত্ব দোহিত ধারোক্ষ দুধ, লঘু, শীতবীৰ্য্য, অমৃতোপম ও অতি হিতকর বলিয়া শাস্ত্রে উক্ত হইয়াছে।

নিম্নে দুধ দীর্ঘকাল অবিকৃত রাখিবার তিনটা সহজ উপায় দেওয়া হইল। পরীক্ষা প্রার্থনীয়।

১। একটা বোতলে দুধ ভরিয়া এক কড়া জলের ভিতর উহা এমনি ভাবে রাখিবে যেন বোতলের মুখ জলের বাহিরে থাকে অর্থাৎ দুধে যেন জল মিশিয়া না যায়। বোতলের সহিত কড়া ১৫

মিনিট জালে চড়াইয়া বোতল জল হইতে তুলিয়া যাহাতে উহাৰ মध्ये বায়ু প্ৰবেশ না করে একপ ভাবে মুখ ছিপি দ্বাৰা আঁটিয়া দিবে 'এবং উহা শীতল স্থানে রাখিবে। প্ৰসিদ্ধ পাকতত্ত্ববিদ শ্ৰী বিপ্ৰ দাস মুখোপাধ্যায় লিখিয়াছেন উপরোক্ত উপায়ে দুধ দীৰ্ঘকাল অবিকৃত থাকিবে।

২। ১ ফোঁটা ফৰমালিন (Formalin) কিছু জলে মিলাইয়া উহাৰ কয়েক ফোঁটা দুধে দিলে উহা ৭ দিন অবিকৃত থাকে।

৩। দুগ্ধে ২।১ ফোঁটা ভ্যানিলা এসেন্স মিলাইলে উহা অনেকক্ষণ পৰ্য্যন্ত তাজা ও মিষ্ট থাকে।

দুগ্ধে প্ৰস্তুত কুলপিবৰফ ও আইসক্ৰিম যাহা সহৰবাসীদের আদরের সৌখিন আহাৰ এবং যাহা থাইবাৰ লোভ অতি অল্প লোকেই সম্বরণ করিতে পারে তাহা অধিকাংশ স্থলে বিষম অনিষ্টকর হয়।

শ্ৰীশ্ৰী রামকৃষ্ণদেব কুলপিবৰফ বড় ভাল বাসিতেন। একপ শোনা যায় তজ্জন্তু তাঁহার গলপ্ৰদাহ বা গলক্ষত রোগ হইয়াছিল। নানা চিকিৎসায় কোন ফল হয় নাই।

কিছু দিন পূৰ্বে কলিকাতা করপোৰেশনের স্বাস্থ্য বিভাগ পরীক্ষান্তে প্ৰকাশ করিয়াছে, কলিকাতার পথে পথে যে মালাই বা কুলপিবৰফ বিক্রী হয় তাহা সাধাৰণতঃ পৰ্য্যুষিত দুগ্ধে ও দূষিত পাত্ৰে প্ৰস্তুত হয় এবং উহাতে বহু অনিষ্টকর রোগবীজাণু বিস্তৃত থাকে। অধিক দিন বৰফে সংৰক্ষিত মালাই আরো অনিষ্টকর হয় কারণ উহাতে দোষের মাত্ৰা বাড়িয়া যায়।

উক্ত দূষিত খাদ্য সেবনে হঠাৎ উদরাময় বা কলেরা হইতে দেখা গিয়াছে। আমরা জেনে শুনে অন্নান বদনে উহা উপভোগ করি ও

ছেলে মেয়েদের ঐ বিষ পয়সা দিয়া কিনিয়া খাওয়াই এবং “লোভে পাপ, পাপে মৃত্যু” এই সত্যটি মর্শ্বে মর্শ্বে অনুভব করি। যদি উহা খাইবার একান্ত ইচ্ছা হয়, ঘরে নির্দোষ পাত্রে বিস্তৃত দুগ্ধ বা ফলের রসে প্রস্তুত উক্ত দ্রব্য কখন সখন খাইলে অল্প পয়সায় উহা নিরাপদে উপভোগ করিতে পারা যায়।

একথা মনে রাখিতে হইবে, বরফ বা বরফজাত খাদ্য সাধারণতঃ স্বাস্থ্যকর নয়। কিন্তু একথা কে শুনিবে ও মানিবে? আইসক্রিম আধুনিক অগ্রতম সভ্য উপাদেয় ভোগ। মার্কিন দেশে বৎসরে তথাকার অধিবাসীগণ ২৭৫ কোটি গ্যালন আইসক্রিম খায়! এই বিষয় এই পুস্তকের তৃতীয় পর্যায়ে পঞ্চ মহাভূত তত্ত্বের জল (পানীয়) অধ্যায়ে আরও বিশদভাবে আলোচিত হইবে।

দুধ একবার গরম হইবার পর শীতল হইলে বিশেষতঃ অনাবৃত পাত্রে রাখিলে উহা অধিকতর অনিষ্টকর হয়। অনেক অজীর্ণগ্রস্ত রোগী দুধ সহজে হজম করিতে পারে না, তাহার প্রধান কারণ দুধে যে কেসিন বা ছানা থাকে তাহা সহজপাচ্য নয়। সেইজন্য দুধে চুণের জল বা সোডা মিশ্রিত করিয়া খাইলে উহা সহজে হজম হইতে পারে কিন্তু তাহার পরিবর্তে ঘোল বা তক্র সেবনই প্রশস্ত।

সহরবাসীদের, বিশেষতঃ শিশুদের, যক্ষ্ম বা অম্লরোগ প্রাবল্যের অগ্রতম কারণ, দূষিত দুগ্ধ বা দূষিত দুগ্ধজাত দ্রব্য সেবন। দুধের সহিত ডিফ্‌থেরিয়া (রোহিণী), কলেরা, টাইফয়েড, বসন্ত ইত্যাদি মারাত্মক রোগের বীজাণু শরীরে প্রবেশ করে সুতরাং এই দোষি নিবারণার্থ উপযুক্ত ব্যবস্থাবলম্বন সর্বক্ষেত্রে বিশেষ প্রয়োজন একথা বলাই বাহুল্য।

দুগ্ধের সহিত অল্পফলের রস বা মাচ, মাংস' সেবন অনিষ্টকর।
উহা বিরুদ্ধ ভোজন কিন্তু উহার সহিত মিষ্ট আম, কাঁটাল,
বেল প্রভৃতি ফলের রস সেবন অহিতকর নয় বরং তাহা জীর্ণকর ও
অধিক পুষ্টিকর।

অনেকের মতে আহারশেষে দুগ্ধ পান করিলে বিরুদ্ধ ভোজনের
দোষ প্রশমিত হয়। একজন স্বাস্থ্যতত্ত্ববিদ লিখিয়াছেন, রাত্রে
শয়নের ১ ঘণ্টা পূর্বে সহমত গরম দুধ আস্তে ২ চাকিয়া পান
করিলে সারা দিবসের কুখাণ্ড তক্ষণ জনিত কূপিত বায়ু ও পিত্তদোষ
নিবারিত হয়। অতঃ একজন শাস্ত্রকার লিখিয়াছেন—

দিনান্তে যো পিবেৎ দুগ্ধং নিশান্তে চ পিবেৎ পয়ঃ।

ভোজনান্তে পিবেৎ তক্রং কিং বৈদ্যশ্চ প্রয়োজনম্।

শিশুদের ঝিঝুকের পরিবর্তে মাইপোষে দুগ্ধ সেবন করাইলে অনেক
সময় প্রয়োজনের অতিরিক্ত দুগ্ধ সেবিত হয় ফলে তাহাদের উদরাময়াদি
রোগ জন্মে। মাইপোষ দ্বারা শিশুর ক্রন্দন নিবারণ করিবার বা চাপা
দিবার ব্যবস্থা অনেক সময় অহিতকর হয়। কারণ শিশু, আহার ব্যতীত
অন্য কারণেও কাঁদিয়া থাকে। অনেক সময় কিছু জল পান করাইলে
তাহারা সুস্থ হয়।

ধাতব পাত্রে দুধ পাক বা রক্ষিত করা অনিষ্টকর, লৌহ পাত্র
তত দোষের নয়। বাজারে চলিত অ্যালিউমিনাম পাত্রে সিসা
থাকে বলিয়া উহাতে দুগ্ধ পাক বা সংরক্ষণ করা অকর্তব্য।
একজন স্বাস্থ্যতত্ত্ববিদ পরীক্ষা করিয়া দেখিয়াছেন অ্যালিউমিনাম
পাত্রে দুধ জ্বাল দিলে বা রক্ষিত হইলে অতঃ দোষ ব্যতীত সি ভিটামিন
নষ্ট হয়। কাঁচ, মাটি ও পাথরের পাত্র সর্বাপেক্ষা নির্দোষ।

দুগ্ধে উপযুক্ত পরিমাণ লবণ আছে, সেইজন্য অল্প অধিকাংশ খাদ্যে যেসকল লবণ মিশাইতে হয়, দুগ্ধে উহা মিশাইতে হয় না। লবণ মিশ্রিত দুগ্ধ সেবনে কুষ্ঠাদি রোগ জন্মিতে পারে। মাংসে লবণ ঘটিত, উপাদান অনেক কম থাকে বলিয়া উহাতে সামান্য পরিমাণ লবণ মিশাইলে উহা অধিক দিন টাটকা থাকে এবং অনিষ্টকর হয় না।

কোন কোন মনীষী (তাহাদের সংখ্যা অতি বিরল) দুগ্ধকে মানবের অস্বাভাবিক, অহুপযোগী এবং অহুপকারী আহার বলিয়াছেন, উপরন্তু অহুযোগ করিয়াছেন যে আমরা জন্তুদের শাবকদের দুগ্ধ কাড়িয়া খাইতেছি। মহাত্মা গান্ধী তাঁহার স্বাস্থ্য পুস্তকে লিখিয়াছেন :—

“আমার মনে হয় দুধ পর্য্যন্ত ত্যাগ করা যাইতে পারে। অনেক (৭) ডাক্তারের মতে দুগ্ধ সেবনে এক প্রকার জ্বর হয়। দুগ্ধে অতি সহজে অনেক বিষাক্ত পরমাণু আকৃষ্ট হয় বিশেষতঃ অনেক গাভীই রোগগ্রস্ত। গোবৎসের দত্তোৎগম হইলে সে আর দুধ খায় না। মানব শিশু গুনদুগ্ধ শেষ হইবার পর অল্প দুগ্ধ খাইলে প্রাকৃতিক নিয়মের বিরোধী হয়।”

মহাত্মা, বৃত্ত, মাখমাদি দুগ্ধজাত পদার্থ বিসর্জনের ব্যবস্থা স্পষ্টতঃ দেন নাই কিন্তু উহা উহা আছে। বড়ই দুঃখের বিষয়, তাঁহার কথা মানিয়া চলিলে, আমাদের পরম উপভোগ্য আহারগুলি বাদ পড়ে, ইহা নিশ্চয়ই কঠিন নিবেদাজ্ঞা। কিন্তু দুই এক জন মহাজনের ভ্রান্ত বৈপ্লবিক মতবাদে আবহমানকাল প্রচলিত শাস্ত্র ও বিজ্ঞান সম্মত দুগ্ধাহারের উপযোগীতা একেবারে উড়াইয়া দেওয়া চলে না। ইহা বিশেষ উল্লেখযোগ্য, মহাত্মা গান্ধী বহুদিন যাবত ছাগ দুগ্ধ খাইতেছেন সুতরাং তাঁহার দুগ্ধের নিন্দা একটা বিরাট উপহাস বলিয়াই মনে হয়।

সকলেই জানে, কোন জিনিষ বিশেষতঃ খাদ্যদ্রব্য সাধারণতঃ শুদ্ধ অবস্থায় পাওয়া সম্ভবপর নয়। জল ও বায়ু, দূষিত জীবাণুর বাহন, উহাদের বর্জন কি সম্ভবপর? সুতরাং দুগ্ধ সম্বন্ধে উপযুক্ত ব্যবস্থা অবলম্বন করিলে উহার দোষ অনেকাংশে নিরাকৃত হইতে পারে।

আর দুগ্ধ সেবন অপ্রাকৃতিক হইতে পারে না। একটু স্থির চিন্তে বিবেচনা করিলে বুঝা যাইবে যে বিধাতা মানবগণের হিতার্থে গো মহিষাদি জন্তুর সৃষ্টি করিয়াছেন। উহাদের দুগ্ধ এত অপরিয়াপ্ত হয় যে শাবকদের খাওয়াইয়া অনেক উৎকৃষ্ট থাকে। পূর্বে ভারতবর্ষে দ্রোণদুগ্ধা গাভী, ১ দ্রোণ=৩২ সের দুগ্ধ দিনে দিত। এখনও পশ্চিম ভারতে অনেক জাতীয় গরু দিনে ২০২২ সের দুগ্ধ দিতেছে। অত দুগ্ধ কখনই বাচুরের খোরাক নয়। তাহাদের বড় জোর দিনে ৪।৫ সের প্রয়োজন, বাকি দুগ্ধ কি তাহার দেহে শুখাইয়া দেওয়া পরম কারুণিক কার্য, ইহাই কি বিধাতার অভিপ্রেত?

সেইরূপ বলদগুলিকে জোর করিয়া চাষের জন্য খাটান কি নির্ভরতা? এ পৃথিবীটা জুড়িয়া পিঁজরাপোল নাই। গাভী দুগ্ধ দিবে ও বলদ খাটিবে, মানুষ তাহাদিগকে প্রতিপালন করিবে, লেন দেনই প্রাকৃতিক বিধান। সুতরাং মাতৈ! আমাদের গাওয়া ঘি, রাবড়ি রাজভোগ ও সন্দেশাদি বাঁচিয়া থাকুক।

পরিশেষে দুগ্ধের আদি উৎস গো ও গরুর বিষয় কিছু আলোচনা প্রয়োজন। আশা করি উহা অবাস্তর বলিয়া মনে হইবে না। “পুরাণে বর্ণিত আছে, পৃথুরাজার উপদেশানুযায়ী ইন্দ্রকে বৎস এবং ধরিত্রীকে গোস্বরূপ করিয়া দেবতার স্ববর্ণপাত্রের পয়ঃ দোহন করিয়াছিলেন। তাহা হইতে অমৃত উদ্ভূত হইয়াছিল। সেই অমৃত

পানে দেবতার' অমর হইয়াছিলেন। ইহা একটা রূপক, তাহা হইলেও ইহাতে সত্য রহিয়াছে। “গাভীরূপা ধরিত্রীই অমৃতের আদি জননী তাই হিন্দুগণ অমৃতক্ষরণী গাভীকে মাতৃজ্ঞানে পূজা করে।

শুধু আমাদের দেশে নয়, অনেক পাশ্চাত্য দেশেও পূর্বে গরুর আদর ছিল এবং এখনও আছে। মিশর দেশের প্রাচীন মঠে নানা জাতীয় গরুর প্রতিকৃতি অঙ্কিত হইয়াছিল, উহা এখনও দেখিতে পাওয়া যায়। পুরাকালে ইংলণ্ডের ধর্ম যাজকগণ বৃষচিত্রাঙ্কিত পরিচ্ছদ পরিধান করিত। এখনও ইংরাজগণ জন বুল (John Bull) নামে পরিচিত হইতে গোরব বোধ করে।

“ধর্মরূপী যক্ষ যখন জিজ্ঞাসা করিয়াছিলেন, অন্ন কি? বৃথিষ্ঠির উত্তর দিয়াছিলেন “গোধন”। গোসেবা কাহাকে বলে এবং কেমন করিয়া করিতে হয় স্বয়ং শ্রীকৃষ্ণ তাঁহার বাল্য লীলায় তাহা শিখাইয়া গিয়াছেন।”

শ্রীশ্রী রাম শাস্ত্রী লিখিয়াছেন—“ভারতের ধন বলিতে প্রধানতঃ গোধন ও ধাত্ত ধন বুঝায়। আবার ইহাদের মধ্যে গোধন শ্রেষ্ঠ অনন্ত সাধারণ ধন। ধাত্তের প্রাধান্য থাকিলেও, অভিধানে ধাত্তধন নামে কথা নাই। ধাত্ত গরুর সাহায্যে উৎপন্ন হয়। গোধন যে কেবল দুগ্ধবতী গাভী তাহা নয়, বৃষগণও গোধন মধ্যে পরিগণিত। এই গো ও গবী, উভয়ই আমাদের ধর্ম ও কর্ম জীবনের প্রধান অবলম্বন। পিতা যেমন ধনার্জন করিয়া সন্তানের জীবন রক্ষা করে, জননী যেমন স্তন্য দানে তাহার দেহ বর্দ্ধন ও পোষণ করে, সেইরূপ গো-গবীও আমাদের পোষণ ও পালন করে। পিতৃ স্থানীয় গো আমাদের অন্ন উৎপাদন করে আর জননীস্থানীয়া গবী, আমাদের স্তন্য দানে পোষণ করে। এই জন্ত “নত্যদর্শী ঋষিগণ গো-গণকে পিতা এবং গাভীদিগকে মাতা বলিয়া অভিহিত করিয়াছেন।”

অত্র একজন গ্রন্থকার লিখিয়াছেন—“গরু আমাদের চাষী, তার-
বাহী, অন্ন দাতা ও জীবন সাতা, তাই গো রক্ষা বা সেবা আমাদের
প্রধান ধর্ম। গো হইতেই হিন্দুর কৌলিক ‘গোত্রের’ নাম। সবৎসা
গাভী গৃহের শোভা বৃদ্ধি করে।

আর এক জন লিখিয়াছেন শাস্ত্রমতে গোমূত্র, গোময়, গোহুঙ্ক,
স্বত, দধি ও গোরোচনা, গো সম্বন্ধীয় এই ছয়টি পদার্থ পরম পবিত্র ও
মান্ধ্য। নিত্য গো সেবায় মহাপাতক নাশ হয়। গোপদোদ্ধত
ধূলিকণা দেহে লাগিলে বায়ব্যস্মান সিদ্ধ হয়। গোময়ভস্ম অতুলেপনে
আগ্নেয় স্নান হয়। শুষ্ক গোময় বা ঘুঁটের জ্বালে নির্দোষ পথ্য প্রস্তুত
হয়। উহার ধূমে বায়ু বিশোধিত হয়। গোময় ও গোমূত্র ফসলের
অত্যুৎকৃষ্ট সার।”

স্বাস্থ্য বৈজ্ঞানিকেরা বলেন, গো-নিষ্কাশ সর্বদা গ্রহণ করিলে অর্থাৎ
গরুর সংসর্গে থাকিলে, স্বাস্থ্য রোগ প্রশমিত হয় এবং গো স্পর্শে
গো শরীরের তাড়িত মানবের স্বাস্থ্য ও আয়ু বৃদ্ধি করে।

ভাব মিশ্র বলিয়াছেন শূল, গুল্ম, কণ্ডুরোগ, উদরাময়, চুলকনা, চক্ষু
রোগ, মুখ রোগ, ছুগি, বাত, মূত্রকোষ রোগ, কুষ্ঠ, ক্ষয়কাস, শোথ, কামলা,
মূত্রকৃচ্ছ, অতিসার, ক্রিমি, প্লীহা, প্রভৃতি রোগে, গোমূত্র মহৌষধ।

শাস্ত্রে শিশুর জন্মের বর্ষ দিবসে গোমুণ্ড পূজার ব্যবস্থা আছে।
গোগণের গাত্র স্পর্শে, গোগ্রাস দানে, গোচারণে ও প্রণামে, পাপ
বা দোষ খণ্ডিত হয় বলিয়া কথিত হইয়াছে। গোমূত্রাদি পঞ্চ গব্য
পানে প্রস্থতির নাড়ী শুদ্ধ হয় এবং বাধকাদি দোষ দূর হয়।

আধুনিক মতে, নিত্য গোমূত্র পানে রক্ত পরিষ্কার হয় এবং কুষ্ঠাদি
চর্মরোগ উপশমিত হয়। প্লীহাদি যান্ত্রিক পীড়ায় ইহা উৎকৃষ্ট ঔষধ।

“গোগণের আজীবন অযাচিত নিঃস্বার্থ দান অতুলনীয়। মরণের পরও উহার আমাদের নানা উপকার করে। উহার পুচ্ছে দেব সেবার উৎকৃষ্ট চামর, চর্মে পাদুকা প্রভৃতি ও শৃঙ্গে বহু প্রয়োজনীয় বস্তু প্রস্তুত হয় এবং অস্থি নানা কাজে লাগে। গোদেহ হইতে গোরোচনা নামক একটা দুর্লভ বস্তু পাওয়া যায় বাহা অনেক মহৌষধ প্রস্তুত করিতে এবং বিবিধ মাস্কলিক কার্যে প্রয়োজন হয়।

গরুর হাড়ের ভাঙ্গে রৌপ্য পরিস্কৃত হয়। গোচর্মে, জুতা, ঘোঁড়ার সাজ, ব্যাগ, পোর্টম্যান্ট, ইত্যাদি প্রস্তুত হয় এবং উহাতে মৃদঙ্গ ও ঢোলকাদি ছাওয়ান হয়। গরুর লোম হইতে গদি, জিন, ইত্যাদি, শিং হইতে ছুরির বাট, চিরুণি ইত্যাদি এবং খুর, হাড় ও চর্মে হইতে শিরীস প্রস্তুত হয়। শিং, রক্ত ও খুর হইতে রঙ এবং চর্মে হইতে সাবান, বাতি ইত্যাদি প্রস্তুত হয়।”

দুঃখের বিষয় আমরা গোদুগ্ধ সেবনই একমাত্র কর্তব্য জ্ঞান করি। গাভীর সেবা আমাদের দেশে প্রায় লোপ পাইতে বসিয়াছে। কত গরু উপযুক্ত আহার ও চিকিৎসার অভাবে ঐকালে ভাগাড়ে যাইতেছে আমরা দেখিয়াও দেখি না, জানিয়াও জানি না। প্রকৃত পক্ষে এখন আমরা গোমাতার কুসন্তান।

কিন্তু পাশ্চাত্য দেশে উহাদের বাস্তব পূজা হইতেছে। সেখানে ক্রমাগত বহু বৈজ্ঞানিক গবেষণার ফলে নানা যন্ত্রপাতি আবিষ্কার করিয়া গাভীর উপযুক্ত স্বাস্থ্যকর খাদ্য উৎপন্ন ও উন্নত জাতীয় বুঘের সহিত সঙ্গমের ব্যবস্থা ইত্যাদি করিয়া উহাদের দুগ্ধ উৎপাদন শক্তির অসম্ভব বৃদ্ধি সম্ভব হইয়াছে।

“পূর্বে আমাদের দেশে বুঘোৎসর্গ শ্রাদ্ধে সুস্থকায় বুঘ উৎসর্গীকৃত হইত, তাহাকে ধর্মের যাঁড় বা খোদাই যাঁড় বলা হইত। উহার

মুখ্যতঃ প্রজননের উন্নতিবিধান বা অভাব মোচন করিত। এই সকল বৃষকে চাষ বা ভার বহন কার্যে নিযুক্ত করা হইত না এবং তখনকার সমাজে উহাদের সংরক্ষণের উপযুক্ত ব্যবস্থা অবলম্বিত হইত। কিন্তু অবস্থার গতিকে এখন বৃষোৎসর্গ প্রায় উঠিয়া গিয়াছে। যদিও অল্প সংখ্যক বৃষকে পথে আহারার্থে বিচরণ করিতে ছাড়িয়া দেওয়া হয় তাহা অনেক ক্ষেত্রে বেওয়ারিস মাল রূপে গৃহীত হইয়া পাউণ্ডে আবদ্ধ করা হয় এবং মিউনিসিপ্যালিটির গাড়ী টানিতে নিযুক্ত করা হয়।”

উত্তম বৃষ সংযোজনে গাভীর অধিক দুগ্ধ হয়, ইহা পরীক্ষিত সত্য। কিছুদিন পূর্বে বিলাতে একটা উৎকৃষ্ট জাতীয় বলদ ১৮৪,০০০ টাকায় বিক্রীত হইয়াছে। আমাদের দেশে সাধারণতঃ স্বগণ বা স্ববংশ মধ্যে প্রজননের ফলে, গাভীর দুগ্ধদায়িনী শক্তি উত্তরোত্তর কমিয়া আসিতেছে।

গোপালন ও দুগ্ধজননের উৎকৃষ্ট প্রথাগুলি অবলম্বন করিয়া এখন অষ্ট্রেলিয়া দেশে গো দুগ্ধেব ও গো দুগ্ধ জাত দ্রব্য শিল্পের বিস্তারিত উন্নতিলাভ হইয়াছে তাহা আমাদের রূপকথা বলিয়া মনে হইবে। বর্তমান কালে পৃথিবীর সর্বাধিক দুগ্ধ প্রদাত্রী অষ্ট্রেলিয়া দেশস্থ মেল্বা ১০ নং গাভী দিনে ১ মণ দুধ দেয়। মার্কিনদেশেও একটা হলষ্টন জাতীয় গাভী ১ বিয়ানে প্রতিদিন গড়ে ১ মণ দুধ দিয়াছে। ইহা ভারতের পূর্বকালের দ্রোণদুগ্ধ বা দ্রোণক্ষীরী গাভীর সহিত তুলনীয়। পাশ্চাত্য দেশসমূহে আলফালফা, শালগম, গাজর প্রভৃতি নানা প্রকার পুষ্টিকর পশুখাদ্যের বিরাট চাষ হইতেছে। এক স্নইডেনে এক বৎসরে সকল প্রকার ফসলের পাঁচ ভাগের চার ভাগ গবাদি পশুর জন্য উৎপন্ন হইয়াছিল। আর আমাদের দেশে, অধিকাংশস্থলে, গবাদির উপযুক্ত পরিমাণ ঘাসও জোটে না।

সুতরাং এখন পাশ্চাত্যদেশে গোমাতার যথার্থ সেবা হইতেছে। সেইজন্য সেদেশবাসীগণ গোমাতার প্রকৃত সুসন্তান। সেখানে কলের সাহায্যে দুধ দোহা হইতেছে তাহাতে দুধে হাতের ময়লা লাগিবার কোন সম্ভাবনা নাই। আবার কাঁচপাত্রে দুগ্ধ সংরক্ষণাদি কার্য্য কলের সাহায্যে হইতেছে। সে দেশে এখন অনেক কৃতবিদ্য ভদ্র সন্তান দুধের ব্যবসা করিতেছে, তাহারা বিজ্ঞানসন্মত বহু উন্নত গোশালা বা ডেয়ারি এবং গোজাতির উন্নতির জন্য বহু সভা, সমিতি, গোসেবাশ্রম, চিকিৎসালয় প্রভৃতি প্রতিষ্ঠিত করিয়াছে। আর আমাদের দেশে দুধ যে নানা কারণে দূষিত ও দুশ্রাব্য হইতেছে তাহা জানিয়াও আমরা স্থাগুর ন্যায় নিশ্চেষ্ট ও নিষ্ক্রিয় হইয়া বুখাই হা হতাশ করিতেছি।

বর্তমান কালে বাঙ্গলা দেশে দুগ্ধ দুর্ভিক্ষের একটি অগ্রতম প্রবল কারণ, গোসংখ্যা হ্রাস। লোকসংখ্যা অল্পপাতে আমাদের দেশের গোসংখ্যা অগ্র বিদেশের অপেক্ষা অনেক কম। প্রতি সহস্র অধিবাসীদের যুক্তপ্রদেশে (মার্কিন) ৭৮৯, আর্জেন্টাইনে ৫১৫, অষ্ট্রেলিয়ায় ২৫৯, নিউজিল্যান্ডে ১৪০, ভারতবর্ষে মাত্র ৫০টা গরু।

দুগ্ধ দুর্ভিক্ষের আর একটি প্রবল কারণ, যে অল্প দুগ্ধ দেশে জন্মে পল্লীবাসীগণ অনাভাব প্রযুক্ত তাহার অধিকাংশ সহরে চালান দেয়। দুগ্ধজাত ছানা, মাখম ও ঘৃত ঐরূপ রপ্তানী হইতেছে।

একজন প্রসিদ্ধ গণিতবিদ হিসাব করিয়াছেন আমাদের দেশে দিনে জন প্রতি গড়ে মাত্র ১ ছটাক (মতান্তরে ২ ছটাক) দুগ্ধের সংস্থান আছে। কিন্তু উচ্চ শ্রেণীর ব্যক্তিগণ উহা অপেক্ষা অনেক অধিক দুধ আহার করে বলিয়া, নিম্নশ্রেণীর লোকদের অর্থাৎ দেশের অধিকাংশ লোকের অংশে প্রায় শূন্যক পড়ে। মার্কিন দেশে সর্ব সাধারণের দুধের

খরচ সমগ্র আহার মূল্যের প্রায় পঞ্চমাংশ, তাহাবা দিনে গড়ে প্রতি জন ১ সের দুধ খায়, বিলাতে ১১০, ১১০ সের দিনে খায়।

দেশে যে স্বল্পসংখ্যক বৃষ ও গাভী আছে তাহারা উপযুক্ত আহার পায় না। দেশের কৃষকগণ দুর্দান্ত ম্যালেরিয়ার প্রকোপে (যাহা ৬০ বৎসর পূর্বে ছিল না) দিন দিন স্বাস্থ্য ও শক্তি হীন হইতেছে। এই জন্তও চাষের ক্ষতি ও দুগ্ধের অভাব হইতেছে।

অন্ন বা ধাতু সংস্থান শীর্ষস্থানীয় বলিয়া, বিস্তর গোচারণ ভূমি চাষের জমিতে পরিণত হইয়াছে। আবার উপরোক্ত কারণে কোন কোন জমি বিনা আবাদে জঙ্গলাদি পূর্ণ হইয়া পতিত জমিতে পরিণত হইয়াছে।

লোকসংখ্যা বৃদ্ধির ফলে মাংসাহারীর সংখ্যাও বাড়িতেছে। কিছু দিন পূর্বে কলিকাতা গোরক্ষা সমিতি সংবাদ পত্রে প্রকাশ করিয়াছিল, কলিকাতায় মাত্র ট্যাংরার কসাইখানায় বৎসরে লক্ষাধিক গবাদি জবাই করা হয়। উত্তর পশ্চিম অঞ্চল হইতে প্রতি বৎসর লক্ষাধিক গরু মহিষাদি কলিকাতায় আনীত হয়। এই সকল গাভী ও মহিষকে সাধারণতঃ ফুঁকা দেওয়া হয় এবং যখন দুধ ফুরায়, গয়লারা তখন কসাইদের উহা বিক্রয় করে। উহাদের অধিকাংশ অল্পবয়স্কা দুগ্ধবতী গাভী। আমাদের শাস্ত্রে আছে কসাইকে গরু বিক্রয় করিলে গোবধের পাতক হইতে হয়।

সমগ্র ভারত গো কনফারেন্সের সভাপতি উডরফ সাহেব ১৯২২ সালে লিখিয়াছিলেন সে ভারতবর্ষে সে সময় বৎসরে প্রায় ১ কোটি গোহত্যা হইত।

গোতত্ত্ব বিশারদ শ্রী প্রকাশ চন্দ্র সরকার মহাশয় লিখিয়াছেন যে মোসলেম ধর্ম্ম গোবধ “ওয়াজেব” বা বাধ্যকর নয়। কোরাণাদি ধর্ম্ম

শাস্ত্রে গোহত্যার বিধান নাই। বাবর, হুমায়ুন, আকবর, সাহাজাহান প্রভৃতি মুসলমান সম্রাটগণের গোবধ নিষেধক ফারমান ছিল। এমন কি, কয়েক বর্ষ পূর্বে স্বাধীন আফগানিস্থানের সম্রাট আমানুল্লাহ সে দেশের প্রধান কাজী ও ওলেমাদের নিম্নলিখিত ফতোয়া অনুসারে তাঁহার দেশে গো কোরবানী একেবারে বন্ধ করিয়া দিয়াছিলেন।

“এই ঘোর সঙ্কটাপন্ন অবস্থায় আমরা আলম বৃন্দের সারগর্ভ উপদেশ শ্রবণ করিয়া এই কথা প্রকাশ করিতেছি, যে যদি ভারত মাতার যুগল সন্তান হিন্দু ও মুসলমান উভয়ের মধ্যে সদ্ভাব ও মিলনের স্বর্ণ সিংহাসন অধিষ্ঠিত করিতে ইচ্ছা করে তাহা হইলে অবিলম্বে গরুর পরিবর্তে ছাগল বা দোষা বা ভেড়ার দ্বারা কোরবানী কার্য সম্পন্ন করিবে। ইহার ফলে সকলের হৃদয়ে প্রেমের বন্তা সিঞ্চিত হইবে আর ইসলামের ব্যবস্থানুসারে উহা উত্তম কার্য্য এবং উহাতে মুসলমান-গণের পাপী হইবার কোন কারণ নাই।”

বিলাতে দুগ্ধবতী গাভী কদাচ হত্যা করা হয়। সেখানকার পার্লামেন্টে বৎসহত্যার বিরুদ্ধে বিধি ব্যবস্থা বার বার প্রবর্তিত হইয়াছে। হাইদ্রাবাদের নিজামও অবাধ গোহত্যা নিষেধক আইন পাশ করিয়াছেন কিন্তু ইংরাজ শাসিত ভারতবর্ষে, শাসকগণ সাম্প্রদায়িক বিদ্বেষ জন্ম ইচ্ছা করিয়া এ বিষয়ে হস্তক্ষেপ করে নাই। ইহাতে উক্ত বিরোধ বর্দ্ধিত হইবারই পথ প্রশস্ত করা হইয়াছে। ইংরাজ রাজত্বের প্রথম প্রথম ভারতবর্ষে অবাধ গোহত্যা প্রচলিত ছিল না কিন্তু গত ৫০।৬০ বৎসর যাবৎ উহা উত্তরোত্তর বৃদ্ধি পাইয়াছে।

গোহত্যার আংশিক নিবারণার্থে পাশ্চাত্যদেশের অনুকরণে এদেশে উপযুক্ত সংখ্যক গো-বীমা কোম্পানী প্রতিষ্ঠিত হওয়া উচিত। বিলাতে এই সকল কোম্পানী দুধ ছাড়িবার পর গৃহস্থের গাভী লইয়া

গিয়া পুনশ্চ গৰ্ভিণী না হওয়া পর্য্যন্ত দূরস্থ চারণক্ষেত্রে পালন করে এবং গৰ্ভিণী হইবার পর গোস্বামীকে উহা প্রত্যর্পণ করে। কিছুকাল পূর্বে, আমাদের দেশের এক সম্প্রদায়ের লোক এই প্রকার কার্যের জন্য মাসে ২৩ টাকা গরু পিছু লইত তাহাতে উপরোক্ত উদ্দেশ্য আংশিক সাধিত হইত কিন্তু এখন সে সব লোক পাওয়া যায় না।

মাংস ও দুগ্ধ কোনটা শ্রেষ্ঠ আহার? সকলেই এমনকি গোখাদকেরা এক বাক্যে বলিবে যে দুগ্ধই শুধু শ্রেষ্ঠতর নয়, অন্যতম শ্রেষ্ঠ আহার। একটা বলদ বা দুগ্ধবতী গাভীকে অকালে মারিতে দিলে ৩০৩৫ টাকা পাওয়া যায় কিন্তু তাহাতে কত শত টাকার ফসল ও দুগ্ধ ইচ্ছাকৃতভাবে বিনষ্ট করা হয়। স্ত্রতরাং নীতি ও ধর্মের দিক ছাড়িয়া দিলেও উহা আর্থিক ও স্বাস্থ্যিক কত ক্ষতিকর ও ও কত অগ্রায় অন্ধ আত্মঘাতীর কার্য তাহা সহজেই অনুমিত হইবে।

লোকসংখ্যা বৃদ্ধি অনুপাতে এবং দুগ্ধ ও ফসলের অল্পতায় দেশের লোকের উত্তরোত্তর অনটন, অনশন ও স্বাস্থ্যহানি হইতেছে এবং তাহাদের রোগ প্রতিষেধক শক্তি, কশ্ম ও অর্থ শক্তি ক্রমেই কমিতেছে, বাহা প্রতিকূলভাবে দুগ্ধ ও ফসলের চাষ প্রভাবিত করিতেছে। ইহা একটা দুষ্ট পাপ-চক্র বা আবর্তন (Vicious circle)। স্বাস্থ্যহীনতাই দৈহিক, আর্থিক, সামাজিক এবং রাজনৈতিক অধোগতির মূল কারণ।

৫০ বৎসর পূর্বে কবি হেমচন্দ্র লিখিয়াছিলেন ভারতে তখন বিংশতি কোটি লোকের বাস ছিল, এখন ৪০ কোটির কাছাকাছি, প্রায় দ্বিগুণ। ইহা যে দেশের অভাব ও দৈন্তের অগ্রতম কারণ তাহাতে সন্দেহ নাই। আমাদের পরাধীন দেশে এ বিষয়ে বিদেশী শাসকদিগের দৃষ্টি একেবারে নাই। এমনকি ব্রিটিশ উপনিবেশগুলিতে ভারতবাসীর স্থায়ী বসবাস এক প্রকার নিষিদ্ধ।

কিন্তু আমাদের দেশ যখন স্বাধীন ছিল তখন উপনিবেশ প্রথা অবলম্বিত হইত। শ্রীযুক্ত জ্ঞানেন্দ্র মোহন দাস মহাশয় তাঁহার “বঙ্গের বাহিরে বাঙ্গালী” পুস্তকে লিখিয়াছেন, বাঙ্গালীরা পূর্বে বঙ্গের ও ভারতের আশে পাশে এবং সূদূর বিদেশে যথা ব্রহ্মদেশ, ক্যাম্বোডিয়া, আনাম, মালয় প্রভৃতি দেশে বহু উপনিবেশ এমন কি সাম্রাজ্য স্থাপন করিয়াছিল তাহার বিবৃতি প্রমাণ প্রাচীন শিলালিপি হইতে পাওয়া যায়। খৃষ্টীয় ৪র্থ ও ৫ম শতাব্দীতে ক্যাম্বোডিয়া ও আনাম (আধুনিক ফরাসী অধিকৃত ইন্দোচীন ও কোচিন চায়না) দেশ হিন্দুরাজ্য ছিল এবং আনাম দেশবাসী ক্যাম্বোজ দেশবাসীর গ্রাম বাঙ্গালীর বংশধর। পুরুষদের মুখশ্রী অনেকটা এবং রমণীদের মুখশ্রী অবিকল বাঙ্গালীদের মত। ওদেশে স্ত্রীপুরুষ উভয়েই যুদ্ধ করে।

সম্প্রতি ধর্ম্মানন্দ মহাত্মাজী মহাশয় গ্রামদেশ পরিভ্রমণ করিয়া লিখিয়াছেন, অনিমা (আনাম) দেশের একটি অংশ ব্রহ্মপুর বলিয়া অভিহিত হয়। উহার একটি গ্রাম কমলপুর। এখানকার অধিকাংশ অধিবাসী এখনও বিশিষ্ট ব্রাহ্মণ। উহাদের ভাষা, বেশভূষা, আচার প্রণালী, প্রকৃতি ও মুখের আকৃতি অবিকল বাঙ্গালীদের মত। ইহারা রামোপাসক। অনেকের গৃহে পালি ও সংস্কৃত রামায়ণ আছে। কতকগুলি ব্রাহ্মণের নাম মনোরঞ্জন, শিখরী, নারদ, তরুরাজ, গোলোক চন্দ্র, কানাই, সদাশিব ইত্যাদি। স্ত্রীলোকদের নাম সুনন্দরী, মোহিনী, ভবরাণী, ভবানী, গিরিরাণী, শিখরী, কমলা, তটুনি (তটিনী), কাবেরি, কাঞ্চনি ইত্যাদি, এখানে বৈষ্ণব উপাধি বদা এবং ব্রাহ্মণের শর্মা ও শিরমাই। ব্রাহ্মণের সাধারণ নাম দিওতা (দেবতা)।

অবশ্য একমাত্র বাস পরিবর্তন বা উপনিবেশ স্থাপন দ্বারা জনতার সংখ্যাবৃদ্ধি সম্পূর্ণ নিবারণিত হইতে পারে না। উহা সাময়িক উপায় মাত্র,

চিরন্তন উপায় নয়। বর্তমান অবস্থায় আমাদের দেশে দুগ্ধ ও খাত্তের অভাব মোচনার্থ নিম্নলিখিত উপায়গুলি অবলম্বন করা কর্তব্য তজ্জন্ত সকলকেই এ বিষয়ে উদ্বীপিত, চিন্তিত ও চেষ্টিত হওয়া আবশ্যিক প্রয়োজন।

(১) জনসংখ্যা অল্পপাতে অধিক সংখ্যক গো ও মহিষ পালন।

(২) আইন দ্বারা গো ও মহিষ, বংশ্র এবং দুগ্ধবতী গাভী বা মহিষী হত্যা নিষিদ্ধ করা।

(৩) জন বিরল দেশান্তরে বাস পরিবর্তন।

(৪) জন্ম নিয়ন্ত্রণ। ইহা একটা ফলকরী উপায় বলিয়া কথিত হইয়াছে এবং ভারত গভর্ণমেন্ট সম্প্রতি উহা সমর্থন করিয়া সর্বসাধারণের মধ্যে প্রচার করিতে রুতসংকল্প হইয়াছেন। কিন্তু ইহা কার্যতঃ কত দূর সম্ভবপর তাহা বলা যায় না। তবে উহার দ্বারা রুগ্ন বা কঠিন পুরাতন রোগগ্রস্তজনের সন্তান প্রজনন প্রতিরুদ্ধ এবং অনর্থক অকর্মণ্য লোকসংখ্যা বৃদ্ধি ও অনেক অসুবিধা আংশিক স্থগিত হইতে পারে। ইহা স্বাস্থ্যের উন্নতিসাধনকল্পেও প্রার্থনীয়।

(৫) পাশ্চাত্যদেশের পরীক্ষিত বৈজ্ঞানিক প্রণালীগুলি অবলম্বনে বিস্তৃত দুগ্ধ উৎপাদন ও উহার প্রাচুর্য সাধন। এজন্ত পশু খাত্তের বিস্তৃত চাষ প্রবর্তন, গ্রামে গ্রামে, সহরে সহরে, বহুসংখ্যক বিরাট দুগ্ধ সমবায় বা সমিতি এবং গো ও মহিষশালা, জনন শালা (Breeding station), গো চিকিৎসালয় এবং গো বিমা প্রভৃতির অঙ্গুষ্ঠান।

(৬) বৈজ্ঞানিক প্রণালী অবলম্বনে একই জমিতে অধিক ফসল বৎসরে অধিকবার জন্মান এবং পতিত জমিগুলির চাষ। বৈজ্ঞানিক উপায়ে ফসলের অসম্ভব বৃদ্ধি সম্ভবপর।

মনীষী শ্রীপ্রক্লম চন্দ্র রায়, শ্রী অমরনাথ রায় মহাশয়ের “আদর্শ ফলকর” পুস্তকের ভূমিকায় লিখিয়াছেন যে বিলাতের একজন উদ্ভিদ যাদুকর (চার্লি সিক্রক) এক বৎসরে একর প্রতি গড়ে প্রায় ৪৬০০২ টাকা মূল্যের তরিতরকারী উৎপন্ন করিয়াছেন। ইহা খোস গল্পের কথা নয়, প্রমাণিত সত্য।

দ্বাদশ অধ্যায় !

ফল ।

“Fruits are food cooked by the Sun.”

ফল একটা খাণ্ড যাহা রবিকরে রন্ধিত হয় ।

ফল অমৃতোপম তৃপ্তি ও পুষ্টিকর তথা স্বাস্থ্যকর আহাৰ্য্য । ইহা বিধাতার অপার করুণাদান । ফল হিন্দুদের পূজার নৈবিদ্য এবং অগ্নি স্তীতি উপহারের অগ্ন্যতম উপকরণ । আমাদের দেশে বৈশাখ মাসে যখন আশ্বাদি নানাবিধ ফল জন্মে তখন অনেকে বিশেষতঃ হিন্দু-ললনাগণ উহা ঠাকুরকে নিবেদন না করিয়া উপভোগ করে না । ইহা সেবা ও ভক্তির উজ্জ্বল নিদর্শন ।

“যিস্কা বস্তু তিস্ আগে রাখেঃ ।”

ফল উদ্ভিদের শ্রেষ্ঠ অভিব্যক্তি—চরম বা পরম বিকাশ—মানবের প্রতি অপূৰ্ণ ভক্তি নিবেদন । তাই ফলবৃক্ষ ছেদন শাস্ত্রমতে নিষিদ্ধ ।

দুঃখের বিষয় আজকাল অধিকাংশ হিন্দুগৃহে নিত্য পূজা ক্রমশঃ লোপ পাইতে বসিয়াছে । সুতরাং ফল নিবেদন ও উহা প্রসাদ স্বরূপ গ্রহণ করিয়া সৰ্বসাধারণের স্বাস্থ্য অৰ্জন করিবার সুবিধা এখন আর নাই বলিলেই চলে । তথাপি আমাদের দেশের সুবর্ণ বণিক সম্প্রদায়ের মধ্যে অনেক পরিবারে ফলভোজন প্রথা পূৰ্ব্বাপর চলিয়া আসিতেছে । তাহাদের ভোজে ও উৎসবে ফল অপরিহার্য্য । এই প্রশংসনীয় প্রথা অগ্নি সম্প্রদায়ের অমুকরণীয় । অধিক মূল্যের ফলের পরিবর্তে খাণ্ড-প্রাণপূর্ণ কচি শশা, কলা, শাঁকানু, বেল, আখ ইত্যাদি সুলভ ফল ভোজন করিবার সঙ্গতি এখনও প্রায় সকলেরই আছে কিন্তু রুচিবিকার

বা রুচিবিল্লাট প্রযুক্ত উহাদের স্থল আপত্তিকর ও অধিক মূল্যের চা, রুটি, বিস্কুট ও পচা মাখম অধিকার করিয়াছে।

বেশ মনে পড়ে, বাল্যাবস্থায় যখন পাটনা (বাঁকিপুরে) ছিলাম, সেখানকার ফলের বাগানের রক্ষককে ফলের সময় মাত্র ১০ জন পিছু দিলে পেট ভরিয়া আঁব ও অগ্নাত ফল আহার করিতে দিত। সে কি আনন্দ! সে সময় আমাদের বাঙ্গলার পল্লীগ্রামেও ফল প্রায়ই কিনিয়া খাইতে হইত না। তখন ছেলেরা পরের বাগানে ফল লুটিয়া খাইত—উহা চুরী বলিয়া গণ্য হইত না। তখন তাহারা ফলের গাছে চড়িবার, ডাল ভাঙ্গিয়া পড়িবার, উদ্ভানরক্ষকের বা উদ্ভানস্বামীর তাড়া খাইবার ও নেড়ার বার বার বেলতলায় যাইবার স্মৃতি উপভোগ করিবার জন্ত আকুল ব্যাকুল হইত।

কিন্তু এখন লোকসংখ্যা বৃদ্ধি জনিত ক্রমবর্ধনশীল দরিদ্রতার ফলে পল্লীগ্রামে উৎপন্ন অধিকাংশ ফল ও তরিতরকারী সহরে চালান হইতেছে, তজ্জন্ত সেখানকার লোকেদের স্বাস্থ্যহানি ঘটিতেছে। তথাপি এখনও যে বৎসর দেশে বিশেষতঃ পূর্ববঙ্গে আম, কাঁটাল ও ইলিস মাছ প্রচুর পরিমাণে জন্মে সে বৎসর সকলের স্বাস্থ্যের অল্প বিস্তর উন্নতি পরিলক্ষিত হইয়া থাকে।

পূর্বে আমাদের দেশে ফলাহার প্রচলিত ছিল। উহা প্রতি ভোজের একটি অপরিহার্য অঙ্গ ছিল। কিন্তু এখন ফল দুপ্রাপ্য বলিয়া চিঁড়া, মুড়ি, মুড়কি, দুধ বা দধি ও মাত্র কদলী সহযোগে প্রস্তুত ফলাহারের অপভ্রংশ ‘ফলার’ নামক গরীব আহার উহার স্থান লইয়াছে।

উক্ত ফলার একটি পুষ্টিকর আহার বটে কিন্তু ক্ষীর বা কাঁটালের রস সহযোগে প্রস্তুত উহার মার্জিত সংস্করণ বৈষ্ণবদের পরম

আদরের আহার ‘মালসাতোগ’ পরিপাক করিবার শক্তি এখন অনেকের নাই। অনেক সময় মলিন হস্তস্পৃষ্ট বাসি বা পচা ফলের রস ও ক্ষীরাদি দ্বারা প্রস্তুত ফলার বা মালসাতোগ বিপজ্জনক হয়। যেখানে এই প্রকার খাওয়ার বিরাট আয়োজন হয়, সেখানে দ্রব্যাদির বিশুদ্ধতা বজায় রাখা বড়ই কঠিন।

একবার পুরীর একটা প্রসিদ্ধ মঠে মালসাতোগ খাইয়া কঠিন উদরাময় ও আমাশা রোগে আক্রান্ত হইয়া প্রাণান্ত হইবার উপক্রম হইয়াছিল। মুখ বদলান হিসাবে মধ্যে মধ্যে নিজ গৃহে বিশুদ্ধভাবে প্রস্তুত মালসাতোগ আশ্বাদন করা বাইতে পারে কিন্তু যাহাদের উপযুক্ত পরিপাকশক্তি নাই তাহাদের উহা না খাওয়াই ভাল। সাদাসিদে সহজ-পাচ্য চিঁড়ে, মুড়কি ইত্যাদির ফলার অন্ততম পুষ্টি ও স্বাস্থ্যকর আহার।

ইংরাজ ও পাশ্চাত্য দেশবাসীগণ সাধারণতঃ অধিক মাংসভক্ত বটে কিন্তু মাংসের দোষ নিবারণের জন্য তাহারা শাকসজ্জি ও ফল আমাদের অপেক্ষা অনেক অধিক পরিমাণে ভোজন করে। এক ইংলণ্ডে প্রতি বৎসর তথাকার উৎপন্ন ফল ব্যতীত যে অতিরিক্ত ফল বিদেশ হইতে আনীত হয় তাহার মূল্য ৪০।৪৫ কোটি টাকা।

আমাদের দেশে আজকাল যে সকল বিদেশী ফলের চাহ হইতেছে তন্মধ্যে পেঁপে, আতা, নোন, আনারস, পিয়ারা, সান্তারা লেবু প্রভৃতি প্রধানতঃ পটু'গিজ বণিকগণ কর্তৃক ১৫৪০ হইতে ১৬১০ খৃষ্টাব্দ এই ৭০ বৎসর কাল মধ্যে ভারতবর্ষে প্রথমে আনীত হইয়াছিল।

ফলভোজন স্বস্থ দীর্ঘ জীবন ও যৌবন লাভের উৎকৃষ্ট উপায়। আমাদের দেশের গাধু সন্ন্যাসীগণ বনে বা পর্বতে অত্র আহারীয় অভাবে একমাত্র ফল ভোজন করিয়া স্বস্থদেহে জীবন যাপন করে।

কেবল ফল খাইয়া জীবন ধারণ করা সম্ভব। মহাত্মা গান্ধী এক সময়ে লিখিয়াছিলেন—

“আমি বিগত ৬ মাস কেবল ফল খাইয়া জীবন ধারণ করিয়াছি। দুধ ও দই স্পর্শ করি নাই। সাধারণতঃ কলা, চিনাবাদাম, খেজুর ও জলপাইয়ের তেল ও একটু অল্লস (লেবু) সেবন করি। ইহার ফলে আমি অপরের জায় কোন রোগ ভোগ করি না। ফলাহারে আমার শারীরিক ও মানসিক শক্তি সমধিক বর্দ্ধিত হইয়াছে। যদিও কোন ভারী জিনিষ তুলিতে পারি না কিন্তু পূর্বাপেক্ষা অধিকক্ষণ অক্লান্ত দৈহিক পরিশ্রম করিতে পারি, সঙ্গে সঙ্গে মানসিক পরিশ্রমের শক্তি বাড়িয়াছে এবং পূর্বাপেক্ষা অধিকতর দৃঢ়তা, একাগ্রতা ও অধ্যবসায়ের সহিত মানসিক শ্রম করিতে সমর্থ। আমার অধ্যয়ন ও নিজ অভিজ্ঞতার ফলে সম্পূর্ণ প্রতীতি হইয়াছে যে ফলাহার মানুষের শ্রেষ্ঠ আহার।”

ফল সম্বন্ধে একটা বিষয় বিশেষ অল্পধাবন যোগ্য এই যে, গ্রীষ্মপ্রধান দেশে গ্রীষ্ম ও বর্ষাকালে লোকের সাধারণতঃ পিণ্ডের প্রকোপ বর্দ্ধিত হয়। সেইজন্ত প্রাকৃতিক বিধানে ঐ সময়ে নানা পিণ্ডনাশক ফল সৃষ্ট হয়। অধিকাংশ উৎকৃষ্ট ফল ঐ সময়েই জন্মে। অতঃপর প্রাকৃতিক নিয়মে ঋতুভেদে নানাপ্রকার উদ্ভিজ্জ ও ফল জন্মে। শরৎকালে বাতাবী লেবু, নালতে ও পলতা বহুল পরিমাণে উৎপন্ন হয়।

ফলে লবণ ঘটিত পদার্থ অধিক পরিমাণে থাকায় উহা স্বৈতসার বহুল আহারের দোষ নষ্ট করে এবং রক্তের ক্ষারত্ব বজায় রাখে। সুমিষ্ট আম ও কাঁটালের রস সহ্য মত পান করিলে পুষ্টি ও বর্ণের উৎকর্ষতা লাভ হয়। অবশ্য বাহাদের উপযুক্ত পরিপাক শক্তির অভাব তাহাদের পক্ষে কাঁটাল সাধারণতঃ উপযোগী হয় না। ৫০ বৎসর পূর্বে

আমাদের দেশের লোকের পরিপাক শক্তি এত অধিক ছিল যে জন বিশেষে অনায়াসে একটা গোটা কাঁটাল পরিপাক করিতে পারিত।

বিভিন্ন ফলে বিভিন্ন রোগআরোগ্যকর শক্তি আছে অর্থাৎ ইহা একাধারে আহার ও ঔষধ। বাত ও মেদ বৃদ্ধিতে ফল মাত্রেই বিশেষ উপকার করে। বিভিন্ন ফলের ওষধি গুণ পরে যথা স্থানে বর্ণিত হইয়াছে।

কাহারও কাহারও বিশেষতঃ বাত রোগগ্রস্ত লোকের বিশ্বাস ফল ঠাণ্ডা স্তরাং অনিষ্টকর কিন্তু ইহা ভ্রান্তধারণা, বাত ঠাণ্ডায় হয় না। রক্তের দূষিত পদার্থ দেহের বিভিন্ন সন্ধিতে সঞ্চিত হইয়া রক্ত চলাচলের ব্যাঘাত হইলে বাত জন্মে। স্তরাং ফলের ত্রায় রক্তপরিষ্কারক পদার্থ সেবনে উপকার বই অপকার হইতে পারে না। উহা সেবনে রক্তের ময়লা কাটে বলিয়া দেহের বর্ণ ও লাভণ্য বৃদ্ধি হয়, যৌবন অব্যাহত রাখিবার উহা একটা অত্যন্ত উৎকৃষ্ট মুষ্টি যোগ।

অল্প ফলাপেক্ষা বর্ণের উৎকর্ষতা সম্পাদন শক্তি লেবুর অধিক। পৃথিবীর বাবতীয় মানব জাতীর মধ্যে স্পেন ও ইটালি দেশের রমণীগণের বর্ণ সর্বোৎকৃষ্ট বলিয়া কথিত হইয়াছে। তাহারা অধিক ফল ভোজন করে। (অবশ্য অল্প বিশেষ কারণ যথা জল বায়ুর প্রভাব ইত্যাদিও আছে)। ঐ দুই দেশের রমণীগণের বর্ণ হস্তি দস্ত সমতুল্য শুভ্র ও পিচ ফলের ত্রায় সাদা ও লাল আভাযুক্ত। সকল দেশের চিকিৎসকগণ বর্ণের উৎকর্ষতা লাভের জন্ত ফলের প্রেসক্রিপ্শন করিয়া থাকেন।

একজন পুষ্টিতত্ত্ববিদ লিখিয়াছেন ফলে সাইট্রিক, ম্যালিক ও টারটারিক অ্যাসিড আছে যাহা দেহ পোষণের অতি প্রয়োজনীয় পদার্থ। ফলের বিবিধ লবণ ঘটিত পদার্থ (Minerals) যথা, পটাশ,

সোডা, চূণ (Calcium), ফসফরিক অ্যাসিড, গন্ধক ও লৌহাদি পাকযন্ত্রে সত্ত্ব শোষিত হইয়া পাচক রসের অন্নত্ব নাশ করে এবং পরিপাক ও মলমূত্র নিঃসরণক্রিয়া সম্যক ভাবে সম্পন্ন করে। অত্ৰ কোন আহাৰ্য্যে অত্ৰ বিভিন্ন প্রকার সত্ত্ব পরিপোষণোপযোগী উপাদান নাই যত ফলে ও দুধে আছে। সেই জন্ত এই দুইটী শ্রেষ্ঠ ও আদর্শ আহার।

যে সকল ক্যালসিয়াম, লৌহ ও ফসফরাস ঘটিত পেটেন্ট ঔষধ বাজারে বিক্রীত বা বিজ্ঞাপিত হয় তাহা সহজে শরীরে শোষিত (assimilated) হয় না, উহা দেহে কিছু না কিছু সঞ্চিত হয় বলিয়া পরিণামে অনিষ্ট ঘটয়া থাকে। সেই পয়সায় টাটকা ফল অনেক অধিক ফলপ্রদ।

অনেকের ধারণা শিশুদের দুধই শ্রেষ্ঠ আহার। কিন্তু কিছু দুধ ও কিছু পরিমাণ ফলাহারে তাহাদের সমধিক উপকার হয়। বয়োপ্রাপ্ত বালক বালিকাদেরও এই দুইটী অত্ৰতম আদর্শ আহার। দুধে রোগ বীজাণু মিশ্রিত হইবার খুবই সম্ভাবনা আছে কিন্তু ফল ধুইয়া খাইলে সে ভয় নাই।

ফলের একটী বিশেষত্ব উহাতে (এবং তরকারিতেও) ৭৫ হইতে ৮০ ভাগ পরিস্কৃত জলের ত্রায় উৎকৃষ্ট বিশুদ্ধ জল আছে এবং উহা সূর্য্যপক্ক বলিয়া জীবনী শক্তির আকর। ফল ভক্ষণে জল পানের অধিক প্রয়োজন হয় না। ফল আহারে অত্ৰ খাত্তের লবণজাত উপাদানের অভাব কতক অংশে মিটে এবং মাছ, মাংস, ডাল প্রভৃতির অন্নত্ব দোষ নষ্ট হয়, সেই জন্ত রক্ত পরিষ্কৃত হয়।

ফল ভোজনের উপকারিতা ও প্রয়োজনীয়তা সম্বন্ধে মহীশূর ইকনমিক পত্রিকায় যে সুন্দর প্রবন্ধ প্রকাশিত হইয়াছিল তাহা পর-পৃষ্ঠায় অনূদিত হইল।

“প্রথমতঃ অল্পরস পাচক সেই জন্ত উহা জঠরাগ্নি উদ্বীপ্ত করে। দ্বিতীয়তঃ উহা পাকস্থলীর পরিপাক কার্যসাধক রস এবং অল্পের অভাব বিশেষ ভাবে পূর্ণ করে। সুতরাং যাহাদের উপযুক্ত পরিমাণ পাচকরস বা পরিপাকশক্তির অভাব, তাহাদের পক্ষে ফল অসীম হিতকর।”

জঠর রসে যে অল্প থাকে তাহা পাচকরস সার “পেপসিন” উদ্ভিজ্জ করিয়া ভুক্তদ্রব্যকে পরিপাক করে। টাটকা ফলে অল্পরসের এই গুণটী অত্যধিক পরিমাণে বর্তমান। সুতরাং প্রত্যেকবার আহারের সময় কিছু পরিমাণে ফলাহার কর্তব্য।

অনেকের বিশ্বাস বাত ও ইউরিক অ্যাসিড ঘটিত রোগে টক ফল অপকারক কিন্তু ইহা মস্ত ভুল। আহার বিজ্ঞানবিদগণ পরীক্ষা করিয়া দেখিয়াছেন যে ফলের রসে যে পটাস ও সোডা আছে তাহা দেহের বিবাক্ত পদার্থ বাহির করিয়া দিতে সমর্থ সুতরাং উপরোক্ত রোগে ফল আহারে উপকার বই অপকার হইবে না।”

ফল কোষ্ঠবদ্ধতার একটি মহৌষধ। এ বিষয়ে বেল ও পেঁপে শীর্ষ স্থানীয়। জর্ম্মনী দেশের প্রসিদ্ধ স্বভাবচিকিৎসক ডাঃ জুষ্ট কেবল মাত্র ফল খাওয়াইয়া অনেককে কঠিন রোগ হইতে মুক্ত করিয়াছেন।

“আঁটি শূণ্য বা ছোট ছোট বীজযুক্ত স্ন-গোল ফলে যে অল্প ও শর্করা আছে তাহা সেবনে পরিপাক যন্ত্রের কার্যকারিতা শক্তি বর্দ্ধিত হয় এবং কোনরূপ এন্ডাছ উৎপন্ন হয় না। বৈচি, টেঁপারি প্রভৃতির ছোট ছোট বীজ খাইলে অপকার হয় না বরং উহা খাওয়ার কাজ করে, কারণ উহাতে কিছু সার ভাগ (Cellulose) আছে। তবে যে সকল ফলে অপেক্ষাকৃত বৃহৎ ও শক্ত বীজ থাকে (যথা কুল ইত্যাদি) তাহা

ফেলিয়া খাওয়া কর্তব্য নচেৎ উহা পাকস্থলী ভারাক্রান্ত এবং বৃহৎ ও ক্ষুদ্র অস্ত্রের সংযোগ স্থলে সঞ্চিত হইয়া প্রদাহ ও ক্ষীতি উৎপাদন করিবে। আঙ্গুরের খোসা ও বীজে কোন পুষ্টিকর পদার্থ নাই, উহা দুম্পাচ্য বলিয়া ফেলিয়া দেওয়া কর্তব্য।

কতকগুলি ফল, যথা শশা, পীচ ও আপেলের খোসায় অধিক লবণ ঘটিত পদার্থ থাকে বলিয়া ঐগুলি খোসামুদ্র খাইলে অধিক উপকার হয়।”

কেহ কেহ বলেন ভোজনের শেষে ফল সেবনে ভুক্তবস্ত্র সহজে পরিপাক হয় কারণ ফলের ভিতর অনেক পাচক বা জীর্ণকর রস আছে। কিন্তু খালি পেটে বা আহার জীর্ণ হইবার শেব সময়ে কিম্বা দুই আহারের মধ্যবর্তী সময়ে ফল খাইলে অধিক উপকার হয়।

অপকারীতা।

পোকা বা ছাতাধরা, পচা বা বেশী পাকা ফল অহিতকর। শুষ্ক, অশুক সকল প্রকার ফল খুইয়া খাওয়া উচিত নচেৎ তৎসংলগ্ন কীট বা বীজাণু উদরে প্রবেশ করিয়া রোগের সৃষ্টি করিতে পারে। বহুকণ পূর্বের কাটা ফল বিশেষতঃ বাজাদুর বা রাস্তায় বিক্রীত ছাড়ান ফল অনিষ্টকর।

ফলের সহিত দুধ, বিরুদ্ধ ভোজন বলিয়া কথিত হয় কিন্তু মিষ্ট ফল যথা আম, বেল বা কাঁটাল দুধের সহিত খাইলে কোন অনিষ্ট হয় না বরং উহা ভুক্তদ্রব্য পরিপাকে সহায়তা এবং কোষ্ঠবদ্ধতা দূর করে। ইহা বার বার পরীক্ষিত।

সংরক্ষিত খাদ্য বিশেষতঃ টিন পাত্রে রক্ষিত ফল ও তরকারী সহজে পরিপাক হয় না কারণ টিনের ও উহার সিসা ঝালের সূক্ষ্ম পরমাণু

উক্ত খাণ্ডে আকৃষ্ট হয়। সুতরাং উহা পরিত্যজ্য। তবে কাঁচ বা প্রস্তুত পাত্রের সংরক্ষিত অল্প ফল যথা লেবু ইত্যাদির আচার বা অন্ন ফল বা ফলের রস অনিষ্টকর নয়।

দীর্ঘকাল ফল অবিকৃত রাখিবার উপায় :—

১০০ ভাগ জলে ৩ ভাগ ফরমালিন (Formalin) মিশাইয়া উহাতে পাকা ফল ১৮ মিনিট কাল ডুবাইয়া রাখিলে ফল বিশেষে ১ হইতে ২ মাস অবিকৃত থাকে বলিয়া কথিত হইয়াছে। পরীক্ষা প্রার্থনীয়। সর্বোপেক্ষা সহজ উপায় মধুতে ফল সংরক্ষণ, উহা অনেক দিন অবিকৃত থাকে।

বিভিন্ন ফলের গুণাগুণ সম্বন্ধে ইহার পরে যে বিবিধ তথ্য গুলি প্রকাশিত হইল তাহার কতকগুলি কৃষি সম্পদ পত্রিকায় প্রকাশিত শ্রীযুক্ত হলধর বাবু, শ্রী দীনেশ চন্দ্র দেব প্রভৃতি উদ্ভিজ্জতত্ত্ববিদগণের প্রবন্ধ এবং হাকিম মসিহর রহমান ফোরারায়শী বিরচিত “সহজ হাকিমী দ্রব্য গুণ শিক্ষা পুস্তক” হইতে সংকলিত। সে জ্ঞান গ্রন্থকার বিশেষ ঋণী। আয়ুর্বেদোক্ত বহু তথ্যও দেওয়া হইয়াছে।

আঙ্গুর।

উৎকৃষ্ট জাতীয় সুপক আঙ্গুর “অমৃত ফল” (আঙ্গুরের অন্ন নাম)। ইহা স্বাস্থ্য, সৌন্দর্য ও দীর্ঘায়ুলাভের প্রকৃতিদত্ত অন্নতম উৎকৃষ্ট আহাৰ্য্য। আঙ্গুরের বিভিন্ন নাম ডাঙ্গা, রসালা, চাকুফল, পিয়লা, যক্ষ্মরী, স্বাহ ফল ইত্যাদি উহার রূপ ও গুণ পরিচায়ক।

আয়ুর্বেদ মতে ইহা হৃৎ, রতিশক্তি ও স্বরবর্ধক, চক্ষুর হিতকর, মধুর, শীতল, রক্তপিত্ত, জ্বর, শ্বাস, কাস, শোথ, তৃষ্ণা, পিত্ত, দাহ, প্রমেহ, বাত, কামলা, মদাত্মক, বমি এবং ক্ষয় নিবারক, মূত্রদোষহর ও বৃদ্ধ। শুষ্ক ডাঙ্গা বা কিস্মিস্ শ্রমনাশক, স্নিগ্ধ ও পুষ্টিকর।

ভাবপ্রকাশ মতে পাকা আঙ্গুর মলমূত্রকারক এবং মুখের তিক্ততা ও শুষ্কতা নাশক। গোস্তুনী-দ্রাক্ষা যাহা শুষ্ক হইয়া মনাক্ষা নামে অভিহিত হয় ও কিস্মিসে (শুষ্ক ছোট আঙ্গুরে) উপরোক্ত গুণ অল্প বিস্তর আছে।

আধুনিক মতে কিস্মিস্ ও মনাক্ষা শ্রমহর, স্নিগ্ধ, শীতল ও মুহুরেচক এবং জ্বরের পিপাসা নাশক। উহা প্রদাহমূলক পীড়া, কোষ্ঠবদ্ধ, চক্ষু ও কামলা রোগে হিতকর। কোষ্ঠবদ্ধে উহা দুধের সহিত সেবনীয়। খালি পেটে সহমত কিছু বেশী পরিমাণ আঙ্গুরের রস সেবনে, ক্ষয় ও পৈত্তিক জ্বরাদিতে উপকার করে। বক্ষ ও পাকাশয় রোগে আঙ্গুর সেবনীয়। উদারাময় বা আমাশা রোগে আঙ্গুর বা কিস্মিস্ অপথ্য।

একজন ইংরাজ পুষ্টিতত্ত্ববিদ পরীক্ষা করিয়া দেখিয়াছেন যে আঙ্গুরে পটাস, চুণ, লৌহ, গন্ধক, টারটারিক ও ম্যালিক অ্যাসিড, গ্লুকোজ, যবক্ষার জ্ঞান এবং পরিশ্রুত জল আছে। বাত, শ্বাস্মদৌষল্য, রক্তের চাপ বৃদ্ধি, চর্মরোগ (Eczema), অল্প ও মূত্রাশয়ের কতিপয় রোগ এবং আরো অনেক কঠিন ও জটিল রোগ কেবলমাত্র কিস্মিস্ বা আঙ্গুর বিধিমনত সেবনে আরোগ্য হইয়াছে ও হইতেছে। এ সম্বন্ধে ডাক্তার জোসিয়া ওল্ডফিল্ডের পুস্তক দ্রষ্টব্য।

হাকিমী মতে আঙ্গুর আহারে শরীর হৃষ্ট, পুষ্ট এবং রক্ত পরিষ্কৃত ও বিশুদ্ধ রক্ত উৎপন্ন হয়। ইহা মূত্রাশয়, বক্ষঃস্থল ও ফুস্ফুসকে স বল করে। আঙ্গুর খাইবার পর শীতল জলপান অহিতকর। উহাতে পাণ্ডুরোগ ও জ্বর হইতে পারে। আঙ্গুরের বীজ বায়ুবৃদ্ধিকর ও কোষ্ঠকাঠিন্য উৎপাদক। কাঁচা ও অল্প আঙ্গুর রক্তপিত্ত প্রকোপ

নাশক, পিত্তনিঃসারক, পাকস্থলীর কফ নাশক, সঙ্কোচক, যকৃৎ স বল কারক, পিপাসা ও দেহের অলসতা নিবারক। ইহার রস পানে মৃদু জ্ঞান জনিত মত্ততা নষ্ট হয় এবং উহা পাকস্থলীকে সর্বপ্রকারে স বল করে। ইহাতে “এ”, “বি” ও “সি” ভিটামিন আছে।

একজন স্বাস্থ্যতত্ত্ববিদ লিখিয়াছেন, আঙ্গুরের রস (Grape juice) রোগীর উৎকৃষ্ট বলকর পথ্য। যখন তাহার অল্প কোন দ্রব্য ভাল লাগে না বা পেটে তলায় না তখন উহা সেবনে ঐ দোষ জন্মে না। ইহার শর্করা অংশ যাহা গ্রেপ স্মগার নামে অভিহিত হয় তাহা সহজে আশ্বাসং হয়। ইহা রক্তের ক্ষারত্ব বৃদ্ধি করিয়া অম্লত্ব হ্রাস করে এবং অধিক অম্লজনিত দোষ নিবারণ করে। শুধু রোগের সময় নয়, আরোগ্যের পর পুনঃস্বাস্থ্য লাভ করিতে এবং যে স্থলে অল্প শর্করা-জাতীয় খাদ্য সেবনে হৃদয়ে বিষ ঘটে সে সব স্থলে আঙ্গুর অতি উপযোগী।

আঙ্গুর ও ডালিম সর্বজনপ্রিয় ও সুখদর্শন ফল। কোন কোন বরবর্ণিনী রমণীর এই দুই ফলের কোন একটা নামে নামকরণ হইয়া থাকে। যথা—আঙ্গুরবালা, ডালিম কুমারী, বেদানা সুন্দরী ইত্যাদি। পুরুষদের আলু ও পটল প্রিয়তা সূচক নাম যথা আলু বাবু ও পটল বাবু অপেক্ষা রমণীদের উক্ত ফলের নাম গ্রহণ অধিকতর গুণগ্রাহীতার পরিচায়ক। তবে আলু ও পটল ফেলনা যায় না, না হ’লে চলে না।

আথরোট।

আয়ুর্বেদ মতে ইহা বাদামের তুল্য উপকারী কিন্তু কফ ও পিত্তকারক।

ডাক্তারী মতে ইহার শাঁস কামোদ্দীপক। ইহাতে অধিক পরিমাণ স্নেহদ্রব্য আছে বলিয়া বলকর। ইহার তেল অর্দ্ধ বা ১ ছটাক মাত্রায় স্নুস্ব ও নিরাপদ বিরেচক।

হাকিমী মতে ইহা সেবনে কোষ্ঠ পরিস্কার, মস্তিষ্ক সবল, রতি ও অরুণশক্তি বৃদ্ধিত, উপদংশ রোগ উপশমিত এবং পেটের দূষিতবায়ু ও ক্রিমি বিনষ্ট হয়। ইহার শাঁস ভাজিয়া সেবনে সর্দিকাসিতে উপকার হয়। ইহার খোসা জলে সিদ্ধ করিয়া কুলকুচা করিলে দাঁতের মাটি সবল এবং মাটি ফুলা দূর হয়। ইহার খোসার সূক্ষ্ম চূর্ণ ক্ষতে দিলে উহা শুষ্ক হয়। রক্ত পরিস্কার করিবার অল্প উপদংশ রোগেও উহা ব্যবহৃত হয়। ইহার শাঁস সেবনে পেটের ব্যথা ও কামড়ানি দূর হয়।

আখরোটের তেল মর্দনে বায়ু ও পিত্তপ্রকোপ দূর এবং রতিশক্তি বৃদ্ধি করে। ইহা মস্তকে মর্দন করিলে চুলের গোড়া শক্ত হয়। ইহা অধিক মাত্রায় সেবনে কোষ্ঠ পরিস্কার হয় এবং মনের প্রফুল্লতা আনে কিন্তু উহা গুরুপাক। বৃদ্ধের পক্ষে মনাকা ও আজিরের (ঝিষ্ট ডুমুরের) সহিত আখরোট সেবন হিতকর।

ইহার সোরমা চক্ষে দিলে চক্ষু হইতে জলপড়া নিবারিত হয় এবং চক্ষুর চুলকানি ইত্যাদি সর্বপ্রকার চক্ষুরোগ দূর হয়। পিঁয়াজ, লবণ ও মধুর সহিত প্রলেপ দিলে ক্ষিপ্ত কুকুর দংশনের বিষ নষ্ট হয়। ইহা বাটিয়া প্রলেপ দিলে আঘাতপ্রাপ্ত স্থানের দাগ মিলাইয়া যায়। আখরোট চিবাইয়া দাদে লাগাইলে দাদ আরোগ্য হয়। আখরোটের পাতার রস রক্তপরিস্কারক, দূষিত রস ও ক্রন্দ নিঃশেষক।

আতা।

আতা পোষক, বলকর, রক্তবর্দ্ধক, মাংসোৎপাদক, শীতল, দাহ, পিত্ত ও বায়ু নাশক এবং কিছু গুরুপাক। ইহাতে অল্প দেশী ফলের

অপেক্ষা ফসফরিক অ্যাসিড অধিক থাকে সেই জন্য উহা মস্তিষ্কের পরিপোষক ও বলকর এবং রোগের পর দুর্বলতায় আনারসের ন্যায় বিশেষ উপকারী। ইহা সেবনে যকৃতের ক্রিয়া বর্দ্ধিত ও জ্বনিদ্রা আনীত হয়। ইহা মুখ রোগ নাশক এবং অগ্নিমান্দ্য ও গলরোধ প্রতিষেধক, বায়ু ও পিত্ত নাশক, শ্লেষ্মাজনক, তৃষ্ণানিবারক, বমন ও বিবিমিষাহর, রক্তবর্দ্ধক, বলপ্রদ এবং দাহ ও রক্তপিত্ত নাশক।

ঔষধার্থে আতার মূল, পত্র ও বীজ ব্যবহৃত হয়। আতা বীজ পেষণ করিয়া মাথায় মাখিলে উকুন মরিয়া যায়। আতা পাতার রস দূষিত ঘা, ফোড়া, নালী ঘা প্রভৃতি ক্ষত রোগে প্রলেপ দিলে বিশেষ উপকার হয়। এমন কি পৃষ্ঠাঘাত রোগে (Carbuncle) ও ক্ষয় রোগ-জনিত হাড়ের পচনে (Tubercular Caries) উহার পাতা বাটিয়া তত্পরি গরম করিয়া পুলটিস দিলে উহা আরোগ্য হয় বলিয়া কথিত হইয়াছে। আতা শৈত্যকারক বলিয়া সর্দি-কাশিতে অপথ্য।

আপেল।

বিলাতে আপেল সকল ফলের সেরা বলিয়া কথিত হয়। মার্কিন দেশের একটা সংবাদ পত্রে প্রকাশিত হইয়াছে যে এই ফলে সে দেশের অন্য ফল বা তরকারি অপেক্ষা অধিক ফসফরাস থাকায় উহা মস্তিষ্ক ও মেরুদণ্ড গঠনে বিশেষ সহায়তা করে। স্ক্যাণ্ডিনেভিয়া দেশে এরূপ প্রবাদ আছে যে, আপেল দেবতাদের আহার তজ্জন্য উহা দেবতাকে উৎসর্গীকৃত করা হয়। যখন তাহাদের দেশের লোক দুর্বল ও অক্ষম হয়, তখন দেহ ও মনের শক্তি লাভার্থ তাহারা এই ফল আহার করে।

যাহারা অলসে জীবন যাপন করে এবং তজ্জন্য বা অন্য কারণে যাহাদের যকৃৎ নিষ্ক্রিয় বা মৃদু ক্রিয়াশীল (Sluggish) হয় তখন তাহারা আপেল সেবন করিলে পাচক রসের গুণ ও ক্রিয়া বর্দ্ধিত হইয়া অধিক পরিমাণে ইউরিক অ্যাসিড বা শরীরের দূষিত পদার্থ সমূহ নিষ্কাশিত হয়। ইহা পরীক্ষিত সত্য বলিয়া কথিত হইয়াছে। আপেলে সামান্য পরিমাণ “এ” ভিটামিন এবং কিছু পরিমাণ “বি” ও “সি” ভিটামিন আছে। একজন ইংরাজ পুষ্টিতত্ত্ববিদ বলিয়াছেন—

“Apple is the friend of both brainworker and the seeker after health”.

আপেল মস্তিষ্কজীবী ও স্বাস্থ্যকামী উভয়েরই বন্ধু।

আর একজন বলিয়াছেন—

“An apple a day keeps the Doctor away.”

প্রতিদিন একটা আপেল আহার করিলে ডাক্তারকে দূরে রাখা যায়।

আমাদের দেশের জলবায়ুতে উহা জন্মে না, সেই জন্য বিদেশ হইতে অসময়ে আনীত এই ফল সেবনে যে উক্ত উপকার লাভ হইতে পারে তাহা আশা করা যায় না। আমাদের দেশের উৎকৃষ্ট আম্র ফল উহার স্থান লইতে পারে।

আনারস।

“বন থেকে বেরুল ঠিয়ে সোনার চৌপার মাথায় দিয়ে।”
আনারসের মাথার উপর যে পত্রগুচ্ছ থাকে তাহা চৌপরের মতন দেখায়।

আয়ুর্বেদ মতে পাকা আনারস কচিকর, শ্রম ও ক্লান্তি নাশক, ক্রিমি নাশক, বলকর, স্নিগ্ধ, সারক, বায়ু ও পিত্ত দোষ নাশক এবং সর্দি গরমি নিবারক। কাঁচা আনারস গুরু এবং কফ ও পিত্তকর। ইহা এবং ইহার পত্র জরায়ুসঙ্কোচক ও গর্ভশ্রাবী বলিয়া প্রসূতিদের পক্ষে নিষিদ্ধ। আনারসের পাতার গোড়ার দিকের সাদা অংশের রস সেবনে ভেদ নিবারিত ও ক্রিমি নষ্ট হয়। উহার কৌড়ের (কচি পাতার) রস চিনির সহিত সেবনে হিকা প্রশমিত হয় এবং চুণের জলের সহিত পানে শিশুদের ক্রিমি বিনষ্ট হয়।

হাকিমী মতে, আনারস সেবনে মন প্রফুল্ল, হৃৎপিণ্ড স বল ও হৃৎস্পন্দন নিবারিত হয়। ইহা বর্ণপ্রসাদক ও ক্লেশতা নাশক। ইহার রস গোলাপ জল ও মিসরির সহিত মিশাইয়া রাত্রে শিশিরে রাখিয়া সকালে পান করিলে পিত্তজ্বর ও পাথরী বিনষ্ট হয়।

আধুনিক মতে পাকা আনারস তাপনাশক, মূত্রবৃদ্ধি ও ঘর্ষকর, পাণ্ডু ও শ্বাসনলীর প্রদাহ নিবারক এবং পাকস্থলীর উত্তেজনা নাশক। ইহাতে 'এ' ও 'সি' ভিটামিন আছে। আনারস পাতার টাটকা রস চিনির সহিত সেবনে উৎকাসি (Hiccough) নিবারিত হয়। পাকা ফলের রস, মূত্র ও ঘর্ষকর এবং কামলা ও যকৃত রোগে বিশেষ হিতকর। ইনফ্লুয়েঞ্জা রোগের পর বল ও পুষ্টি লাভের জন্য পাকা আনারসের রস পান অসীম হিতকর।

প্রসিদ্ধ ডাক্তার বেলি সাহেব বলিয়াছেন জরের সময় পাকা আনারসের রস হাঁকিয়া ২ চামচ মাত্রায় সেবনে পাকস্থলীর প্রদাহ বা উত্তেজনা প্রশমিত হয়।

সম্প্রতি টাইম পত্রিকায় প্রকাশ, এক জন পাশ্চাত্য পুষ্টিতত্ত্ববিদ পরীক্ষা করিয়া দেখিয়াছেন যে গরম জলে, লবণাক্ত জলে বা

গরম আনারসের রসে মহীলতা (বৃহৎ ক্রিমি) মরে না। কিন্তু ঠাণ্ডা তাজা আনারসের রসে, উহা রাখিলে মরিয়া যায়। আমাদের দেশে আনারসের পাতা ও আনারসের রসের ক্রিমিনাশক গুণ সকলেই জানে কিন্তু হুঃখের বিষয় উহাদের পরিবর্তে আমরা বিষম তিস্ত ক্রিমি সংহারিণী বা ক্রিমি কালান্তক বা ক্রিমি বজ্রানল প্রভৃতি গ্রহণে প্ররোচিত হই।

আত্ম।

“ফলের মধ্যে আম, নারীর মধ্যে স্তন্দরী, জলের মধ্যে গঙ্গাজল সেরা।”

আম রূপে, গন্ধে, স্বাদে, মধুরতায় সকল বিষয়েই সব ফলের সেরা একরূপ প্রবাদ। রাম-রাবণের যুদ্ধকালে হনুমান আমের অভূতপূর্ব স্বাদ গ্রহণে তৃপ্ত হইয়া ভারতবাসীদের উহার মধুর আশ্বাদ গ্রহণ করাইবার জন্ত কতকগুলি বীচি ভারতবর্ষের নানা স্থানে ছড়াইয়া দিয়াছিল। তজ্জন্ত ভারতবাসী চিরকৃতজ্ঞ। এই জন্ত বোধ হয় হনুমানের জাতভাইগণের অত্যাচার এত দিন সহিয়া আসিতেছি। হয়ত আমের আদি জন্মস্থান সিংহল বলিয়া ঐরূপ প্রবাদ রূপক রূপে প্রচলিত হইয়াছে। কিন্তু এবিষয়ে মতভেদ আছে, অনেকে ভারতবর্ষই উহার আদি জন্মস্থান বলেন।

আমের সংস্কৃত নাম আত্ম, রসাল, চ্যুত, সহস্রার, অতি-সৌরভ, কামান্দ, মধুদূত, মাকন্দ ও পিকবল্লভ। আত্ম একটা অল্পতম দেবভোগ্য আহারীয়। বাঙ্গলার অনেক প্রদেশে সাধারণ লোকে, বিশেষতঃ রমণীগণ, দেবতাকে আত্ম উৎসর্গ না করিয়া উহা আহার করে না।

আয়ুর্বেদ মতে গাছপাকা মিষ্ট আম আয়ু ও শুক্রবর্দ্ধক, শিথ, বলকর, বাতহ্ন, হৃদ্র, বর্ণপ্রসাদক, শীতবীর্ধ্য, অগ্নি ও রুচিকর, বায়ুনাশক, চক্ষুর হিতকর কিন্তু কিঞ্চিৎ পিত্তকর। মতান্তরে পিত্তকর নয়। উষিত বা কৃত্রিম পকু অর্থাৎ ডাঁসা আম ঘরে পাকিলে অতিশয় রুচিকর, বলপ্রদ, লঘু, শীতবীর্ধ্য, বাত ও পিত্তনাশক হয়।

আমে সামান্য মাত্রায় “বি” ও “সি” ভিটামিন এবং বেশী পরিমাণে “এ” ভিটামিন আছে যাহা অত অল্প কোন ফলে নাই।

দুধের সহিত ভাল আঁশহীন আমের রস খাইলে শরীর ছট, পুষ্ট ও বলিষ্ট হয়। ইহাতে দুধের ও আমের উপকার এক সঙ্গে পাওয়া যায়। ইহা উৎকৃষ্ট রসায়ন। আম কাটিয়া খাওয়া অপেক্ষা চুষিয়া খাওয়া ভাল কারণ আঁশ গুরুপাক, উহাতে পেট ফাঁপে ও আমাশা রোগ জন্মিতে পারে।

বহুত্র রোগে পাকা আম, আহার ও ঔষধ, কেহ কেহ উহা আরোগ্যকরও বলিয়াছেন। এই রোগে চিনি বা মিষ্ট দ্রব্য নিষিদ্ধ কিন্তু যে কোন খাণ্ড ব্যবস্থিত হউক না কেন তাহাতে শর্করা কিছু না কিছু আছে। আমে মিষ্টরসের সহিত লবণ জাতীয় পদার্থ এবং কিছু অল্পরস থাকায় উহার মিষ্টের দোষ অনেকাংশে খণ্ডিত হয়।

আয়ুর্বেদ মতে (রাজ বহ্নভ) পাকা আম মধুর সহিত ভক্ষণে ক্ষয়রোগ, প্লীহা ও বাতশ্লেষ্মা উপশমিত হয়। উহা স্বতের সহিত সেবনে বাত ও পিত্ত নাশ এবং অগ্নি, বল ও বর্ণ বৃদ্ধি করে।

অধিক পাকা আম বিশেষতঃ টক আম অধিক দিন খাইলে অজীর্ণ, উদরাময়, অগ্নিমান্দ্য, বিষমজ্বর, রক্তদুষ্টি ও চক্ষুরোগ জন্মিতে পারে। অতএব উহার সংযত ব্যবহারই উচিত। অধিক পাকা আম খাইবার

দোষ গুঠের কাঁধ (২ তোলা গুঠ ৩ সের জলে পাক করিয়া আধপোয়া থাকিতে নামাইয়া ২১৩ বার সেবনে) বা ১ আনা সচল লবণ সহ ১ আনা পরিমাণ জীরা ভক্ষণে নিবারিত হয়। হোমিওপ্যাথি পলসেটিল। ঔষধেও বিশেষ উপকার হয়। অত্যন্ত গ্রীষ্মে আম শীতল বা বরফ জলে ভিজাইয়া খাইলে উহার উষ্ণতা দোষ কাটে। মিষ্ট আম খাইয়া কিছু দুধ খাইলে উহা সহজে জীর্ণ হয়।

আমসত্ত্ব, তৃষ্ণা, বমি, বায়ু ও পিত্ত নাশক, পাচক এবং রুচিকর। তেল মাখাইয়া রাখিলে উহা এক বৎসরকাল ভাল থাকে। মিষ্ট আমসত্ত্ব রোগীর বিশেষতঃ আমাশাগ্রস্ত রোগীর সুপথ্য। উহা দুধের সহিত খাইলে অতিশয় তৃপ্তিকর হয় এবং উহার অম্বল করিলে অতি উপাদেয় হয়।

সকল প্রকার আমের মধ্যে সাধারণতঃ বোম্বাই ও ল্যাংড়া উৎকৃষ্ট। ভিটামিনের দিক দিয়া দেখিলে ফজলী আমে সর্বাপেক্ষা অধিক ‘এ’ ও ‘বি’ ভিটামিন আছে। শ্রীযুক্ত জ্ঞানেন্দ্র মোহন দত্ত মহাশয় কৃষি সম্পদ পত্রিকায় লিখিয়াছেন মজঃফরপুরের হাজিপুর মহাকুমায় যে অত্যুৎকৃষ্ট মালদহ আম জন্মে তাহাই ল্যাংড়া নামে পরিচিত। একরূপ প্রবাদ, সেখানকার জনৈক খোঁড়া বাবাজির কুটারের নিকট একটা আম গাছ ছিল, তিনি সেই গাছের গোড়ায় প্রতিদিন দুধ ও জল সেচন করিতেন। যে কারণেই হউক, ল্যাংড়া বাবাজীর আম অতি উৎকৃষ্ট বলিয়া প্রসিদ্ধ ছিল। উক্ত বৃক্ষের কলম নানা স্থানে আনীত হইয়া ল্যাংড়া নামে অভিহিত হইয়াছে।

পশ্চিমের অনেক প্রদেশে বহু পরিমাণে ল্যাংড়া আম জন্মে। কিন্তু কাশীর ল্যাংড়াই সর্বোৎকৃষ্ট, উহার তুলনা নাই। এমনকি ইংরাজেরাও উহার পরম ভক্ত। নাম শুনিলে খাইবার ইচ্ছা হয়।

এই আম খাইয়া এক সময় একজন ভক্ত ঈশ্বরের করুণা ও দান স্বরণ করিয়া অশ্রু বিসর্জন করিয়াছিল, শোনা গিয়াছে।

আমার কনিষ্ঠ কস্তার কেশবপুর গ্রামস্থিত খণ্ডরালয়ে, এক বৎসর চৈত্র মাসে, একজন সাধু মহাপুরুষ আসিয়া বাটার আঙ্গিনায় তিন দিন আসন করিয়া অবস্থান করেন। গৃহস্থের সেবায় সন্তুষ্ট হইয়া তিনি ষাইবার সময় বলিয়া যান “একটা অমৃত ফল দিয়া গেলাম।” ইহার অর্থ তখন কেহ বুঝিতে পারে নাই। কিন্তু পরবর্তী বর্ষাকালে যেখানে তাঁহার আসন ছিল সেই স্থান হইতে একটা আম গাছ স্বতঃ উৎপন্ন হয়। তাহার ফল ল্যাংড়া আম অপেক্ষাও উৎকৃষ্ট। ঐ গাছের কলম আমার মধ্যম গ্রাম উত্তানে রোপণ করিয়া উক্ত প্রকার ফল পাইতেছি।

বোম্বাই জাতীয় আমগুলি যথা ভূতো বোম্বাই, সুরট বোম্বাই, হিমসাগর, বিরে প্রভৃতি দেশী আম আঁশহীন এবং অতি মিষ্ট ও উপাদেয়। বোম্বাইয়ের বিখ্যাত অ্যালফান্সো আম যাহার প্রশংসায় অনেকে শত মুখ তাহা উপরোক্ত আমগুলি অপেক্ষা যে মোটের উপর অধিক ভাল তাহা বলিতে পারা যায় না, তবে অ্যালফান্সো আমের বৈশিষ্ট্য, ইহা অল্প আম অপেক্ষা অনেক দিন সংরক্ষিত হইতে পারে, সেইজন্ত ইউরোপে এখন উত্তরোত্তর অধিক পরিমাণে চালান হইতেছে। হিমসাগর ও ভূতো প্রভৃতি আমাদের দেশীয় আমেরও এই গুণ আছে, চেষ্টা করিলে উহা আমাদের দেশ হইতে বিলাতে রপ্তানী হইতে পারে।*

একবার বোম্বাই সহরে গিয়া অ্যালফান্সো আমের আশ্বাদ গ্রহণ মানসে সেখানকার প্রসিদ্ধ ক্রফোর্ড মার্কেটে গিয়া ১ বুড়ি ঐ আম দর করি। *উহাতে প্রায় ১০০টা আম ছিল, মূল্য ৩৩ টাকা। আমি দর

গুনিয়া স্তম্ভিত হইয়া কিছুক্ষণ সেখানে দাঁড়াইয়া থাকি। অবিলম্বে দরদস্তুর না করিয়া একজন শেঠি উক্ত ঝুড়ি ৩৩ টাকা মূল্যে খরিদ করিল। আমি খুচরা কিছু কিনি। কিন্তু উহা আশ্বাদন করিয়া বিশেষ তৃপ্তি অনুভব করিয়াছিলাম বলিয়া মনে হয় না।

হাকিমী মতে, মিষ্ট আম আহারে পাকাশয়, অন্ত্রমণ্ডল, মূত্রাশয়, শ্বাসযন্ত্র ও পিত্তকোষ সবল হয়; রতিশক্তি ও জীবনীশক্তি বর্দ্ধিত হয়; শিরোবেদনা, শূলবেদনা ও অর্শ প্রশমিত এবং কর্ণ পরিস্কৃত হয়; কাসি ও পিত্তপ্রকোপ কমে; দেহ স্থূল হয় এবং অলসতা, প্রস্রাব বৃদ্ধি, কোষ্ঠবদ্ধতা ও পিপাসা দূর হয়। কিন্তু অধিক পাকা আম খাইলে বিশেষতঃ বাসি ঝুখে খাইলে, উষ্ণ প্রকৃতির লোকের দস্ত মাড়ির অপকার বা যকৃতের দৌর্বল্যাदि হইতে পারে।

উপরোক্ত মতে কাঁচা আম খাইলে মূত্রাধার ও মূত্রস্থলীর পাথরি বিনষ্ট হয় কিন্তু গর্ভস্রাবের আশঙ্কা আছে। কাঁচা আমের আচার পিত্তল ব্যক্তিদের পক্ষে হিতকর। মিষ্ট পাকা আম ও মধু ভোজনে প্লীহা রোগে উপকার হয়। আমের মিষ্ট মোরঝা পাকস্থলী সবল এবং অর্শ রোগে উপকার করে। খুব কচি আম (যাহাতে আঁটি হয় নাই) ১৪ মাষা মাত্রায় সম পরিমাণ গুড়ের সহিত সেবনে শুক্র-মেহ দূর, বীৰ্য্য স্তম্ভিত এবং পিপাসা নিবারিত হয়।

আয়ুর্বেদ মতে কাঁচা আম ত্রিদোষজনক। উহা বেশী পরিমাণে খাইলে অগ্নিমান্দ্য, বিষমজ্বর, রক্তদুষ্টি ও চক্ষুরোগ জন্মে। কিন্তু সূর্য্য পক আমসী বা আমচুর ভেদক, কফ ও বায়ুনাশক। অত্যন্ত কচি আম কষায়, রুচিকর এবং বায়ু ও পিত্তবর্দ্ধক। অতিরিক্ত মৎস্ত ভক্ষণজনিত অজীর্ণে কাঁচা আম এবং মাংস ভক্ষণ জন্ত অজীর্ণে আমের আঁটির শাঁস সেবন হিতকর।

আমের আঁটির শাঁস অত্যন্ত সঙ্কোচক (Astringent)। উহা লবণের সহিত মিশাইয়া সেবন করিলে পাচকক্রিয়া বৃদ্ধি এবং ভাজিয়া খাইলে কোষ্ঠবদ্ধ হয়। আমের আঁটি তিন বৎসরের পুরাতন হইলে উহার বিষনাশক ওষধী গুণ জন্মে। উহার তৈল মর্দনে পাকস্থলী স বল ও পিত্ত নিঃসৃত হয়। উহা বায়ু ও প্লেগ্মানাশক এবং সর্ব শরীরকে স বল করে। উহা অগ্নিদগ্ধ স্থানে লাগাইলেও উপকার হয়। আমুর্বেদ মতে উহা বমি, অতিসার ও হৃদপ্রদেশের দাহনাশক।

আমের বোল কফ ও কুচিকারক, ধারক ও বায়ুবর্ধক।

আম গাছের ছাল পাণ্ডুরোগে হিতকর। ইহা আমাদের বংশগত স্বপাণ্ডা ওষধ, বহু স্থলে পরীক্ষিত। নিম্নলিখিত উপায়ে উহা প্রস্তুত করিতে হয়।

আম গাছের ছাল একটু খয়ের ও গঙ্গা জলের সহিত বাটিয়া দুই হাত ও দুই পায়ের সমগ্র দেশে প্রলেপ দিয়া কিছুক্ষণ রাখিবে পরে গরম জল দিয়া ধুইয়া ফেলিবে। দিনে দুইবার। এইরূপ তিন দিন করিতে হইবে।

আমছাল ও আমপাতা অত্র অনেক রোগে ফলপ্রদ। যথা—

আগুন গোড়া—আমপাতা বাটার প্রলেপে উপকার হয়।

বহুমূত্র রোগ—আমের কচি পাতার গুঁড়া সেবনে উপশমিত হয়।

শোথ, জ্বর ও অগ্নিমান্দ্য—আম গাছের মূলের ছাল ও খেত-পূনর্গবার কাথ সেবন।

শিশুদের মুখের ভিতর ঘা—সারযুক্ত আমগাছের ছাল, গেরি মাটি ও রসজুন সমভাগে মধুর সহিত মিশাইয়া প্রলেপ।

ক্রিমিরোগ—আমের ছাল আধ তোলা ও জল আধ সের, আধ পোয়া থাকিতে পাক হইতে নামাইয়া সেব্য ।

বিবিমিষা—নূতন আমের পাতা, স্থত ও চন্দনে সিক্ত করিয়া আত্মাণ ।

সর্দিগন্নি—কাঁচা আম পোড়া ঠাণ্ডা জলের সহিত সেবনে আন্ত উপকার হয় । ইহা সেবনে পশ্চিমের “লু” লাগাতেও উপকার করে ।

গ্রহণী—আম ও জাম গাছের ছালের কাথ খৈ চূর্ণসহ সেবনে গর্ভিণীর গ্রহণী রোগ নষ্ট হয় ।

অতিসার—আম গাছের ছাল ২ তোলা পিষিয়া দধির সহিত মিশাইয়া আহারে অতিসার ও উদর বেদনা প্রশমিত হয় ।

রক্তাতিসার—আম গাছের ছাল ২ তোলা বাটিয়া আধ পোয়া ছাগল দুধের সহিত দেড় পোয়া জলে সিদ্ধ করিয়া দুধটুকু অবশিষ্ট থাকিলে নামাইয়া একটু চিনির সহিত সেব্য ।

অতিসারের পকাবস্থায়—আমের কচি পাতা বাটিয়া ও কং-বেলের শাঁস সমান অংশ ২ তোলা মাত্রা চাঁউল ধোয়া জল সহ সেবন ।

কানচটা—কান চটকা ঘা বা কানের ঘায়ে আম গাছের সাদা সাদা চটা সরিষার তেলের সহিত ভাজিয়া প্রলেপ ।

আমের আঁটি নিম্নলিখিত অস্ত্রান্ত্র রোগে উপশম বা আরাম করে :—

প্রদর—আম্রকুশী বাটা এক পোয়া, চাঁপাকলা ১টা ও গব্য দুধ এক পোয়া চটকাইয়া সেবনে প্রদর প্রশমিত হয় ।

নাসিকা দিয়া রক্তস্রাব—আমের কুশী রৌদ্রে শুকাইয়া গুঁড়া করিয়া উহা নস্তুর ত্রায় নাকে টানিলে বন্ধ হয় ।

অজীর্ণ—বেশী মাংস খাইয়া অজীর্ণ হইলে আমের কুশী বা কাঁচা আম বাটা খাইলে উহা প্রশমিত হয়।

হিকা—আমের কুশী মধুসহ মাড়িয়া চাটিলে ভাল হয়।

মেহ—আমের আঁটির শাঁস সেবনে প্রশমিত হয়।

আমাশা—আমের আঁটির শাঁস জলসহ বাটিয়া নাতীতে প্রলেপ দিলে শিশুদের আমাশা উপশমিত হয়। ইহা পুরাতন আমাশার উৎকৃষ্ট ঔষধ।

বহুমূত্র—আমের আঁটির শাঁস চূর্ণ ২ ভাগ, যজ্ঞডুমুরের বীজ ৩ ভাগ, আমলকী বীজের শাঁস ৪ ভাগ মিশাইয়া ৪ আনা মাত্রায় সেবনে উহা প্রশমিত হয়।

কদলি।

কলার একটি সংস্কৃত নাম বারণবল্লভ (করিপ্রিয়)। কদলির “ক” শব্দের অর্থ বায়ু এবং দল শব্দের অর্থ দলন বা ভেদ করা অর্থাৎ বাহা বায়ু কর্তৃক দলিত হয়।

কাঁচা ও পাকা কলা দুইটিই উৎকৃষ্ট আহাৰ্য্য। আয়ুর্বেদ মতে কাঁচকলা শীতবীৰ্য্য, রোধক, বলবর্ধক, কফর ও স্নিগ্ধকর। অন্ন, রক্তপিত্ত, দাহ, ক্ষত, ক্ষয় ও বায়ুনাশক। কাঁচকলায় লৌহ অধিক থাকায় উহা উদরাময় রোগীর আদর্শ পথ্য।

পাকা কলা শীতবীৰ্য্য, মধুর বিপাক, শুক্রবর্ধক, পুষ্টিকর, মাংসবর্ধক, বলকারক ও সারক। ইহা ক্ষুধা, তৃষ্ণা, চক্ষু ও বায়ুরোগ, কোষ্ঠবদ্ধতা এবং প্রমেহ নাশক।

কদলী পুষ্প বা মোচা শীতল, স্নিগ্ধ, মধুর, কষায়, গুরু, শীতবীৰ্য্য এবং বহুমূত্র, বায়ু, পিত্ত, রক্তপিত্ত ও ক্ষতনাশক। কদলী কন্দ বা

মূল শীতল, কেশের হিতকর, বলকর, অগ্নিপিত্তনাশক, অগ্নিবর্ধক, দাহনাশক, মধুর রস ও ক্রটিকর। কদলী দণ্ড বা খোড় শীতবীৰ্য্য, ক্রটিজনক, ধাতু ও অগ্নিবর্ধক, বহুমূত্র, প্রদর ও যোনিদোষ নিবারক। কলাগাছের মোচা জন্মিবার কিছুদিন পূর্বে মাথা বাঁধিয়া দিলে খোড় ও মোচা অতি কোমল হয়।

আধুনিক মতে পাকা কলা চর্ম্ম ও রক্তপিত্ত রোগে হিতকর। ডাঃ এমার্সন লিখিয়াছেন কলাগাছের রস পানে কলেরার পিপাসা নিবৃত্ত হয়। মেজর ডি, আর, থমসন বলিয়াছেন, পাকা মর্ত্তমান কলা উদরাময় ও রক্তমাশায় উপকারী এবং কাঁচকলা সিদ্ধ করিয়া দধির সহিত সেবনে উক্ত দুইটী রোগ আরাম হয়। পাকা কলা, পুরাতন তেঁতুল ও পুরাতন গুড় এক সঙ্গে মিশাইয়া সেবন করিলে রক্তমাশা আরোগ্য হয়। কলার গুল্ক শিকড়গুলি গুঁড়া করিয়া অল্প মাত্রায় খাইলে পিত্ত দমিত হয়। ইহা রক্তারতা রোগের মহৌষধ। ডাঃ এফ পার্কীর বলিয়াছেন যে কলার শিকড়ের রস, স্নাত ও চিনিসহ সেবনে মেহ আরাম হয়।

পরীক্ষায় প্রকাশিত হইয়াছে যে কলায় যথেষ্ট পরিমাণ ক্যালসিয়াম, ম্যাগনেসিয়াম, ফসফরাস, লৌহ ও তাম্র আছে। শরীরস্থ অগ্নি নিবারণার্থে ইহার বিশেষ ক্ষমতা আছে। রুগ্ন ব্যক্তির কলা ভোজন অবশ্য কর্তব্য।

বাঁচে কলাগাছের উত্তর-পূর্ব কোণের শিকড় শনি কিম্বা মঙ্গলবারে স্নান করিয়া ডান নাকে নিঃশ্বাস বহিবার সময় তুলিয়া ১ আঙ্গুল পরিমাণ বাটিয়া তুলসী পাতার রসের সহিত ডাননাকে নিঃশ্বাস বহিবার সময় সেবনে এবং একটু শিকড় তাঁবার মাছুলিতে ভরিয়া ৬ম কালীর পূজা মানত করিয়া ধারণে হিষ্টিরিয়া আরোগ্য হয়।

অস্পৃশ্য স্ত্রী স্পর্শ করা এবং কাহারও উচ্ছিষ্ট গ্রহণ করা নিষেধ। ইহা যোগপ্রকাশ ব্রহ্মচারী কর্তৃক পরীক্ষিত স্মৃত্যং বিধিস্ত।

চাপাকলার শিকড় ২ কুঁচ পরিমাণে সেবনে আমাশা আরাম হয়। তাল ও কলা একসঙ্গে খাইলে ক্রিমি জন্মে। কলার সহিত চিনি, গুড় বা বাতাসা ভোজনে ক্রিমি জন্মে।

কলাগাছের মূল হইতে ফল পর্য্যন্ত সকল অংশই আমাদের কাজে লাগে। কলার পাতা শ্রেষ্ঠ ভোজনপাত্র। পাকা কলায় উপযুক্ত পরিমাণ উচ্চদরের খেতসার, যবক্ষারযান এবং “এ”, “বি” ও “সি” ভিটামিন থাকায় উহা একটী উৎকৃষ্ট জাতীয় পাচক ও পুষ্টিকর খাদ্য। কলা ভাতের ঝায় পোষণক্ষম বলিয়া উক্ত হইয়াছে। প্রত্যহ সন্ধ্যাকালে দুইটী কলা বিশেষতঃ কাঁটালি কলা সৈন্ধব লবণের সহিত সেবনে স্বাস্থ্যের বিশেষ উন্নতি হয় বলিয়া কথিত হইয়াছে।

পুষ্টিকারীতা হিসাবে সাধারণ শস্তসমূহের খেতসার উপাদান অপেক্ষা কলার ঐ উপাদান সম্বন্ধিক মূল্যবান। এইজন্ত শিশুখাদ্য, বিস্কুট প্রভৃতি প্রস্তুত করিতে গমের আটা বা ময়দার সহিত কলার ময়দা মিশান হয়। মর্ত্তমান বা চাটিমকলা বহুমূত্ররোগেও বিশেষ হিতকর বলিয়া কথিত হইয়াছে।

জ্যামেকা দ্বীপপুঞ্জে কলার ময়দা প্রস্তুতের অনেক বিরাট কারখানা আছে। ফিলিপাইন, কিউবা ও অন্ত কতিপয় পাশ্চাত্য দেশেও কলার ময়দা প্রস্তুত হয়।

বিলাত প্রভৃতি শীতপ্রধান দেশে কলা জন্মে না, তথাপি সে সব স্থানে বারমাস কলা কিনিতে পাওয়া যায়। উহা বিদেশ হইতে আনীত হয়। এক জ্যামেকা দ্বীপ হইতে বৎসরে লক্ষ লক্ষ টাকার

কলা চালান যায়, তজ্জন্ত প্রায় ১০০০ কলাবাহী টিমার ইউরোপ ও মার্কিন দেশে যাতায়াত করে।

ঢাকা ও ত্রিপুরা জেলার অমৃতসাগর কলা অতি প্রসিদ্ধ। উহা নিম্ন বন্ধের চাটিম কলা অপেক্ষা বড় ও অধিক মিষ্ট। কলা ভোজনে ক্ষিপ্ৰতাশক্তি বৰ্দ্ধিত হয়, হয়ত সেই কারণে সাহেবরা (এবং বাদরেরাও) অত কলা ভক্ত।

আমাদের বাঙ্গলা দেশে কলা বেশ জন্মে। উহার বিস্তৃত চাষ করিয়া ভারতবর্ষের উত্তর-পশ্চিম ও ভারতবর্ষের বাহিরে কলা চালান দিলে দেশে অৰ্থাগমের একটা নূতন উপায় হইতে পারে। যদি প্রথম প্রথম জাহাজে করিয়া কলা চালান দিবার সুবিধা না হয় নিম্নলিখিত উপায়ে কলা শুষ্ক করিয়া সহজে রপ্তানি হইতে পারে।

“কলা চটকাইয়া পরে কাপড়ে ছাঁকিয়া আমসত্ত্বের মত রৌদ্রে শুষ্ক করিতে হইবে। কলা ফালি ফালি করিয়া চিরিয়া শুখাইলেও চলিবে। আজকাল বিলাতে ইহার বিশেষ চাহিদা শোনা যায়। উহা বেনানা ফিগ (Banana fig) ও বেনানা চিফ (Banana chief) নামে অভিহিত হয়। উক্ত শুষ্ক কলা হইতে বিলাতে রোগীর জন্ত বেনানাইন (Bananine) নামক একটা উৎকৃষ্ট পথ্য প্রস্তুত হইতেছে, উহা বার্লি ও সাগু অপেক্ষা অধিক উপকারী।”

কলার এসেন্স, মর্ট, মদ বা স্পিরিট, কেক, চকোলেট, জ্যাম ও মধু বিদেশে প্রস্তুত হইয়া নানা দেশে চালান যাইতেছে। আমাদের দেশের লোকেও এই ব্যবসায়ে অৰ্থবান হইতে পারে।

পূর্বে আমাদের দেশে কলা গাছের শুষ্ক খোলা পোড়াইয়া ক্ষার প্রস্তুত করিয়া তদ্বারা বস্ত্রাদি পরিষ্কৃত করা হইত। এখন সহজলভ্য সোডা ব্যবহার করিয়া লোকে সংসার খরচের মাত্রা বাড়াইয়াছে, সঙ্গে

সঙ্গে স্বাস্থ্যকর কাপড় কাচার পরিশ্রম হইতে বঞ্চিত হইয়াছে। অধিকন্তু উহাতে কাপড় শীঘ্র ক্ষয়ে যায়, বেশী দিন টিকে না।

কালজাম ও গোলাপজাম।

কালজামের সংস্কৃত নাম ১। জম্বু, ২। মহাজম্বু (সাধারণ কালজাম), ৩। কাকজম্বু (ছোট কালজাম বা বন জাম) এবং ৪। ভূমিজম্বু (ভূঁইজাম)। ইহার অল্প কতকগুলি বিশেষ গুণ জ্ঞাপক নাম সুরভিপত্রা, মহাফলা, নীলফলা, শুকপ্রিয়া, মেঘমোদিনী, শ্রামলা ও ফলেন্দ্র।

বনজামের ফল অতি ক্ষুদ্র, মানুষের অখাদ্য বটে কিন্তু পক্ষীগণের উপাদেয় খাদ্য। ভূঁইজাম গাছ পূর্ববঙ্গে স্থানে স্থানে জন্মে। ইহার নানা অন্তর্জাতি—নালিজাম, বুটিজাম, হুলজাম প্রভৃতি নামে পরিচিত।

বড় কালজাম উষ্ণ, মধুর, কষায়, শ্রম ও মুখের জড়তা নাশক, রুচিকর, স্বরবর্দ্ধক, রোধক এবং শোথ, অতিসার, শ্বাস, কফ, পিত্ত, কাস, ক্রিমি প্রভৃতি রোগ নাশক। ইহা কিঞ্চিৎ গুরুপাক।

জামের বীজ কষায়, গ্রাস্ত্রী এবং পুরাতন ক্ষত, মধু মেহ ও বহুমূত্র নাশক (শাস প্রত্যহ ৫ গ্রেণ মাত্রায় ৩ বার সেব্য)। পাকা কালজামের রস পাচক, ধারক এবং মূত্র কারক। এই বৃক্ষের ত্বকের কাথ ও ছাগ দুই সেবনে শিশুর অতিসার ও রক্তাতিসার এবং অল্প সকল প্রকার উদর পীড়া প্রশমিত হয়।

জামের ছাল ২ তোলা ১২ পোয়া জল ও ৩ পোয়া ছাগল দুধের সহিত সিদ্ধ করিয়া দুই অবশিষ্ট থাকিতে নামাইয়া একটু চিনি সহ পানে প্রবল অতিসার আরোগ্য হয়। ছালের কাথ দিয়া কুলি

করিলে দস্তমাড়ি হইতে রক্তস্রাব, দস্তক্ষত এবং জিভ্‌ ফাটা রোগ দূর হয়।

হাকিমী মতে কালজাম সেবনে পিত্তপ্রধান ব্যক্তির পাকস্থলী ও যকৃৎ সবল, পিত্ত ও রক্ত প্রকোপ নিবারিত এবং পিত্তাধিক্য জনিত দান্ত বন্ধ হয়। সকল প্রকার উদরাময় রোগে উহাতে উপকার পাওয়া যায় এবং পিপাসার শাস্তি হয়। ইহা রতিশক্তিবর্ধক। ইহার সরবৎ পানে বিবিম্বা ও অর্শ্‌ রোগে উপকার হয়। জামের রস সিকার সহিত পানে প্লীহা ও যকৃৎ রোগে উপকার এবং পরিপাক শক্তি বর্দ্ধিত করে। পাকা জাম বাটা প্রলেপ দিলে মাথার ঘা শুষ্ক হইয়া সে স্থানে চুল উৎপন্ন হয়। জামের পুরাতন আঁটি ও আমের আঁটি একত্র চূর্ণ করিয়া প্রত্যহ ৩ তোলা মাত্রায় সেবনে বীৰ্য্য গাঢ় ও রতিশক্তি বর্দ্ধিত হয়।

জামের আঁটি চূর্ণ ১ তোলা হইতে ২৩ তোলা পর্য্যন্ত দিনে ২৩ বার সেবনে বহুমূত্র (ডায়াবিটিস) রোগে আশ্চর্য্য উপকার পাওয়া যায়। কিন্তু এই রোগে পাকা জাম সেবন অহিতকর। অগ্নিদগ্ধ স্থান সাদা হইলে জামের পাতা বাটিয়া সেইখানে প্রলেপ দিলে বর্ণ স্বাভাবিক হয়। ছোট জামের শুষ্ক আঁটি চূর্ণ সম পরিমাণ মিসরি সহ এক তোলা মাত্রায় প্রত্যহ সেবনে গুক্রমেহ আরোগ্য হয়। জামের ছাল সিদ্ধ করিয়া কুলি করিলে দাঁত নড়া দূর হয়।

ডাক্তারী মতে ইহার পাতার রস ছাগ দুধ সহ সেবনে রক্ত আমাশা আরোগ্য হয়। ইহাতে “বি” ও “সি” ভিটামিন আছে।

জামের অল্প জাতি গোলাপ জাম। উহা রোধক, মুখরোচক কিন্তু গুরুপাক। অজীর্ণ রোগীর অপথ্য। ইহার শ্বাস কাস, বমি ও ব্রণ রোগে হিতকর।

কাঁঠাল বা কাঁঠাল ।

ইহার অনেক সংস্কৃত নাম আছে তন্মধ্যে, অতি-বৃহৎ ফল, মৃদঙ্গ ফল, রসাল, চম্পকালু, চম্পাকোষ ও পুতফল উহার বিশেষত্ব বা গুণজ্ঞাপক ।

বৈজ্ঞানিক মতে পাকা কাঁঠাল শীতবীৰ্য্য, রুচিকর, মলরোধক, মাংস, বল ও বীৰ্য্য বর্দ্ধক, শুক্রজনক, পুষ্টিকর, বাতপিত্ত, রক্তপিত্ত, ত্রণ ও ক্ষতনাশক এবং দাহ, শ্রম ও শোষ রোগে হিতকর । উহা কিঞ্চিৎ কফবর্দ্ধক ও হৃজ্জর তজ্জন্ম গুল্ম ও অজীর্ণ রোগে অভক্ষ্য ।

কাঁচা কাঁঠাল বা এঁচড় বায়ুবর্দ্ধক, বলকর, গুরুপাক, দাহজনক ও রুচিকর । ইহা কফ ও মেহধাতুর বৃদ্ধিকারক । অনেকে ইহাকে গাছপাঁটা বলে । পিঁয়াজ লাক্ষিত এঁচড়ের কোন্ম্যা কতকটা মাংসের তায় খাইতে লাগে । তবে বাহাদের উপযুক্ত পরিপাকশক্তি আছে তাহাদের পক্ষেই এঁচড় বা পাকা কাঁঠাল উপযোগী । সহরবাসীগণ অনেকেই অজীর্ণ রোগগ্রস্ত বলিয়া এই অমৃত ফল ভোগে বঞ্চিত ।

“কিন্তু পাড়ারগায়ে গরীব মধ্যস্থ শ্রেণীর গৃহস্থ এখনও ইহাকে জীবনরক্ষক মহাফল জ্ঞান করিয়া অন্নের সহিত কেবলমাত্র উপযুক্ত পরিমাণ কাঁঠালের রস ও লবণ মাখিয়া অতি তৃপ্তির সহিত আহার করে এবং কাঁঠালের সময় অনটনের হাত হইতে অনেকাংশে রক্ষা পায় । বাহারা অতি দীন তাহারা অতি অন্ন অন্নের সহিত অধিক পরিমাণ কাঁঠাল খাইয়া জীবনধারণ করে । একরূপ শোনা যায়, পূর্ব-বঙ্গের কৃষকেরা বিশেষতঃ মুসলমান কৃষকেরা অনেকেই মৃত্যুকালে কাঁঠালের সময় উহা খাইবার প্রবল ইচ্ছা প্রকাশ করে, সে সাধ তাহাদের আত্মীয়েরা পূর্ণ করে ।”

কাঁটাল ক্ষারবহুল ফল, সেবনে দেহে ক্ষারের অভাব পূর্ণ হয়। পাকা কাঁটাল ও দুধ গুরুপাক। উহা দধি, ঘোল বা অল্পসহ সেবনে সহজে পরিপাক হয়। কেহ কেহ বলেন উহা পরিপাক করিতে দীর্ঘ সময় এমন কি ৮।১০ ঘণ্টা লাগে। লবণসহ কাঁটাল সেবনে বা কাঁটাল খাইবার পর কলা খাইলে উহা শীঘ্র জীর্ণ হয়।

কাঁটাল বীজ চূর্ণ ১ ছটাক, সবরি কলা চূর্ণ ১ ছটাক, চিনি ১ পোয়া ও দুধ ১ সের পাক করিয়া কিছু রত ও মধুসহ সেবনে বহুমূত্র আরোগ্য হয় বলিয়া কথিত হইয়াছে।

কাঁটালের ভূতির ক্ষার গোরোচনার জল সহ অর্শের বলি ও আঁচিলে দিলে তাহা খসিয়া যায়। কাঁটালের ভূতি রৌদ্রে শুখাইয়া ও পোড়াইয়া লইয়া উহার ছাই একটু চুণের সহিত গিশাইয়া ফোড়ায় প্রলেপ দিলে উহা ফাটিয়া যায়।

পাকা কাঁটালের বীচি স্নিগ্ধ, পিত্ত ও বায়ুনাশক (মতান্তরে উপরন্তু কফনাশক), কক্ষিৎ গুরুপাক, ত্বকদোষনাশক, মুত্রনিঃসারক, শুক্র-বর্দ্ধক, বলকর, রুচিকর, রক্তপিত্ত ও ক্ষত-ক্ষয় নাশক, মলরোধক এবং পাকা কাঁটাল ভোজন জনিত অজীর্ণ নিবারক। কাঁটাল বীজ বালিতে রাখিলে দীর্ঘকাল ঠিক থাকে। কাঁটাল বীজের ময়দাও উপকারী।

কাঁটালের মজ্জা বা বোন্দা যাহা গরু তৃণ্ডির সহিত খায় তাহা শুক্রবর্দ্ধক ও ত্রিদোষ-প্রশমক। ইহার ক্ষার লইয়া একটু চুণের সহিত গিশাইয়া ফোড়ায় প্রলেপ দিলে ফোড়া ফাটিয়া যায়। সিদ্ধির নেশা কাঁটাল পাতার রস পানে ছাড়ে। অস্ত্রবৃদ্ধিতে কাঁটালের তৌতার রস এবং চন্দ্ররোগে উহার কচি পাতার রস উপকারক। কাঁটালের আঁশ

গুরুপাক, রস ছাকিরা খাইলে সে দোষ থাকে না। কাঁটালে ‘এ’ ও ‘সি’ ভিটামিন আছে।

কুল।

ইহা সাধারণতঃ অপদার্ব বলিয়া গণ্য হয় কিন্তু ইহারও অনেক গুণ। বালকবালিকা ও ললনাদের ইহা অতি আদরের আহার। এখনও ছাতে শুখান কুলচূর ও কুলের আচারের চোর ধরা শক্ত হয়।

কুলের সংস্কৃত নাম বদরী, কুবল, কোলি, সৌবীর ও বদর। ইহা ব্যতীত গুড় ফল, ফল শৈশির, স্বাদুফলা ইত্যাদি আরো অনেক নাম আছে। ফলের আকৃতি ভেদে নাম—বড় কুলকে সৌবীর উহা স্নমধুর, মধ্যমাকার কুলকে কোল উহা মধুর এবং সর্বাপেক্ষা ক্ষুদ্রাকার কুলকে কর্কছু বলে, উহা অম্লাস্বাদের হয়।

আয়ুর্বেদ মতে দেশী টোপা কুল অন্নমধুর, স্নিগ্ধ, গুরু ও বাতপিত্ত নাশক। বদরী মধুরান্ন, উষ্ণ, কফকর, বাতপিত্ত নাশক, অতিসার, রক্তদোষ ও শ্রমহারক এবং গুরুবর্ধক।

নারিকেলি বড় কুল (রাজ-বদরী) পাকা অবস্থায় স্নমধুর, শীতল, ভেদক, গুরুপাক, গুরুবর্ধক, পুষ্টিকারক এবং পিত্ত, দাহ, রক্তপিত্ত, ক্ষয় ও তৃষ্ণানাশক। মধ্যম আকারের কুল যাহা পাকিলে মিষ্ট হয় তাহা ভেদক, কটিকর, উষ্ণবীৰ্য্য, বাতহ্ন, কফ ও পিত্তজনক, গুরুপাক এবং দাহজনক। ছোট কুল অন্নরসযুক্ত, কষায়, কিক্ষিৎ মধুর রস বিশিষ্ট, স্নিগ্ধ, গুরুপাক, তিক্তরস, বাতহ্ন ও পিত্তনাশক। ছোট পাকা কুল ভেদক, বাতহ্ন, মধুর ও স্নিগ্ধ। গুরুকুল তৃষ্ণা ও ক্লান্তিহর, পিত্তের অবিরোধী, ভেদক, অগ্নিজনক, বায়ুনাশক, লঘুপাক ও রক্তপিত্ত রোগ নাশক।

পুরাতন কুলের আচার লম্বাক, স্নিগ্ধবীৰ্য্য, শ্রম ও তৃষ্ণা নিবারক। কুলমজ্জা মধুর, পিত্তনাশক, বমি ও তৃষ্ণা নিবারক। কুল পাতার প্রলেপ জ্বরনাশক, দাহন ও বিস্ফোটক নাশক। কুলবীজ চক্ষুরোগ নাশক। কুলপাতার পৃষ্ঠদিক কলি চুণে মাখাইয়া কপালের দুই দিকের শিরার উপর প্রলেপে মাথাধরা আরাম হয়।

ত্রীযুক্ত হলধর বাবু লিখিয়াছেন :—

“মার্কিণ ক্যালিফোর্নিয়ার বিশ্ববিখ্যাত লুথার বুরব্যাক সাহেবকে উদ্ভিজ্জ বাহুকর বা কলির বিশ্বামিত্র বলিলে অত্যাশ্চর্য্য হয় না। তিনি বিজ্ঞানের সাহায্যে অসংখ্য প্রকার জারজ কুলের সৃষ্টি করিয়াছেন। তন্মধ্যে ঐ দেশের বহু কুল ও একজাতীয় জাপানী কুলের মিলনে একটা অভিনব জারজ কুল, গাছ জন্মাইয়াছেন, উহার ফলের নাম গ্লমকট বা কুলত্রষ্ট কুল। ইহা দেখিতেও যেমন বিচিত্র খাইতেও সেরূপ অপূৰ্ব্ব। ইহার রসাস্বাদনে মার্কিণের কুলনারীগণ কেহ কুলত্রষ্ট হইয়াছেন কিনা জানি না কিন্তু অনেক পুরুষও উহার জন্ত পাগল। তিনি কুল গাছকে কাঁটাশূন্য করিয়াছেন এবং গাছে ফল ধরিবার সময়ও পরিবর্তন করিতে সমর্থ হইয়াছেন, ফলে উহা একটা অত্যন্ত সুখাণু ফলের স্থান অধিকার করিয়াছে।”

তরমুজ।

তরমুজের আদি জন্মস্থান উৎকলের সমুদ্রতীরস্থ কলিঙ্গ প্রদেশ, তাই উহার একটা নাম কলিঙ্গ। কলিঙ্গ দেশে ইহা তরমুজ নামে অভিহিত হয়, ইহারই অপভ্রংশ তরমুজ।

তরমুজের অপর পরিচয়জ্ঞাপক নাম গ্রীষ্ম, মাংসল ফল, বাস্ত, বেনাখা ও শ্বেত-প্রতানন। ইহা শ্রেষ্ঠ পিত্তনাশক, যক্ষ্ম, দোষ

নিবারক, পিত্তশিলা ও কিডনি রোগে হিতকর, শীতল, ধারক, শ্রমনাশক, বৃষ্য, তৃপ্তিদায়ক এবং বীৰ্য্য ও পুষ্টি বর্দ্ধনকর। • ইহার বীজ মূত্রকর, পিপাসা নিবারক ও স্নিগ্ধকর। তরমুজের রস চিনি ও জীরার সহিত পানে শরীর স্নিগ্ধ ও পিপাসা নিবারিত হয়। তরমুজে সামান্য পরিমাণ 'এ' ও 'সি' ভিটামিন আছে।

ভারতবর্ষের উত্তর-পশ্চিমাংশে যথা লক্ষৌ, এলাহাবাদ ও জব্বলপুরের তরমুজ সর্বোৎকৃষ্ট, উহা অতি মিষ্ট ও সুস্বাদুযুক্ত।

খরমুজ বা খরবুজ।

ইহার আদি জন্মস্থান আরব, পারস্য ও আফগানিস্থান। ইহার গাছ সাধারণতঃ ১০ আঙ্গুলের অধিক উচ্চ হয় না। বলিয়া ইহার একটা নাম দশাঙ্গুল। সাধারণতঃ ভারতের পশ্চিমদেশে উৎপন্ন বিশেষতঃ লক্ষৌয়ের সফেদ নামে অভিহিত খরমুজ সর্বোৎকৃষ্ট। ইহা অজীর্ণ রোগে নিষিদ্ধ।

শাস্ত্রমতে ইহা মূত্র-কারক, উষ্ণবীৰ্য্য, জঠরাগ্নিবৃদ্ধিকর, বলকর, কোষ্ঠশোধক, গুরু, স্নিগ্ধ, শীতবীৰ্য্য, শুক্রবর্দ্ধক, পিত্ত, বায়ু, দাহ, শ্রম ও উন্মত্ততা নাশক, বৃষ্য ও তৃপ্তিকর, বীৰ্য্যবর্দ্ধক ও পুষ্টিকর, মতান্তরে পিত্তজনক। খরমুজ কচি অবস্থায় তিক্ত, অর্ধপক্যাবস্থায় মধুর কিন্তু বিপাকে দ্রব ও অম্লরস যুক্ত।

নারিকেল।

নারিকেলের সমাকারা দৃশ্যন্তেহপি সজ্জনাঃ।

শাস্ত্রে সাধু চরিত্রের সহিত নারিকেলের তুলনা করা হইয়াছে। নারিকেলের সংস্কৃত নাম নারিকেল। নার (জল) + ষিক = নারিক

(জল সন্নিহিত স্থান) + জয় (গমন করা বা বৃদ্ধি পাওয়া) + অ = নারিকেল।
 শাস্ত্রে ইহাকে মহাকল বা বরফল বলে। ইহার অল্প পরিচায়ক ও
 বিশেষত্ব জ্ঞাপক নাম, সদা ফল (বার মাস ফলে), ত্র্যম্বক (তিনটা,
 চক্ষু বিশিষ্ট), পয়োধর, মাদ্গল্য, নীলম্বক (অপক অবস্থায়), কুর্কশেখর
 (মস্তকস্থ গর্ভকোষ পত্র ময়ূর শিখাবৎ অবস্থিত) ইত্যাদি।

কদলী বৃক্ষ অপেক্ষাও নারিকেল বৃক্ষ মানবের বহু উপকারে আসে,
 যথা উৎকৃষ্ট জলভরা ফল, দড়ি, পাপোস, গালিচা, গদি, তেল, সুরা,
 শর্করা, কাঁটা, পাখা, ত্রুণ, গ্যাসশোষক কয়লা, মালা হইতে বোতামাদি
 বহু শিল্পদ্রব্য ইত্যাদি। এই জন্ত বোধ হয় শাস্ত্রে নারিকেল বৃক্ষ ছেদন
 করা ব্রহ্মহত্যার ত্রায় মহা পাপ বলিয়া কথিত হইয়াছে। নারিকেল,
 তাল প্রভৃতি উচ্চশির বৃক্ষ তাড়িত টানিয়া লয় বলিয়া কথিত
 হইয়াছে। সেইজন্ত ঐ সকল বৃক্ষ গৃহের কিছুদূরে রোপিত করার
 নির্দেশ আছে।

আয়ুর্বেদ মতে পাকা নারিকেল গুরু, কিক্ষিৎ, পিত্তকর,
 উত্তেজক, শীতবীৰ্য্য, কোষ্ঠশোধক, পুষ্টি ও বলকর এবং বাত, পিত্ত,
 রক্তদোষ ও দাহনাশক। কচি বা নেয়াপাতি ডাবের জল শীতল,
 হৃদয়গ্রাহী, অগ্নিদীপক, গুরুবর্ধক, লঘু, পিপাসা, হিকা ও বায়ুনাশক,
 পিত্তন, স্বাদু, কোষ্ঠশোধক এবং পিত্তজ্বর, মূত্রদোষ ও অম্লন নিবারক।
 কাঁসার পাত্রে ডাবের জল মদের ত্রায় অপেয়, ডাব হইতে সরাসর
 জল পানই প্রশস্ত। ইহা অল্প নানা রোগে উপকার করে।

আধুনিক মতে ডাবের জল রেচক, শীতল ও স্নিগ্ধ। বচি নেয়াপাতি
 ডাবের শাঁস পরিপোষক, শীতল ও মূত্রকর। পুরাতন শুষ্ক নারিকেল
 শস্ত বৃদ্ধ। ইহা সেবনে ফিতার মত ক্রিমি নিঃসৃত হয়। বাহাদের
 প্রস্রাবের দোষ আছে তাহাদের ডাবের জল পান পরম হিতকর।

ডাবের জলে জ্বাকড়া ভিজাইয়া আগুন পোড়ার ক্তে কিছা বসন্তের মেচেতায় পটি দিলে দাগ মিলাইয়া যায়। ডাবের জল গরম করিয়া কুল্লী করিলে দাঁতের গোড়া দিয়া রক্ত পড়া ও মাড়ির ক্ষীতি নিবারিত হয়। ১ তোলা ডাবের জলের সহিত ১ তোলা ধনে ভিজান জল ও ১ তোলা মিসরি প্রত্যহ প্রাতে সেবনে স্বপ্নদোষ উপশমিত হয়।

ভাবপ্রকাশ মতে সুপক জলপূর্ণ নারিকেলের ভিতর কিছু সৈন্ধব লবণচূর্ণ প্রবেশ করাইয়া মাটির প্রলেপ দিয়া ঘূঁটের আগুনে পোড়াইয়া শীতল হইলে উহার ভিতরে যে কাল শাঁস পাওয়া যাইবে তাহা ২।৪ আনা মাত্রায় কিছু পিঁপুল চূর্ণের সহিত সেবনে অজীর্ণ ও শূলবেদনা আরোগ্য হয়। নারিকেলের মালা পোড়াইয়া লাল হইলে উহার উপর পাথর বাটি চাপা দিলে যে ক্ষেদ নির্গত হয় তাহা দাদের উৎকৃষ্ট প্রলেপ।

দধির সহিত নারিকেল ফুল পেষণ করিয়া সেবনে শর্করা রোগ শীঘ্র উপশমিত বা বিনষ্ট হয়। নারিকেল ফুল শীতল ও মলরেচক, রক্তাসিার, রক্তপিত্ত, প্রমেহ ও সোমরোগে হিতকর। নারিকেল গাছের শিকড়ের তন্ত্র প্রলেপে দাঁতের পীড়া উপশমিত হয়। নারিকেল পত্রের ফার (পাতা পোড়ান ছাই) দন্তরোগে হিতকর। নারিকেল ছোবড়া লবণসহ অস্তৃধ্মে তন্ত্র করিয়া তাহার স্তম্ভ চূর্ণ ও লেবুর রস সেবনে অল্পপিত্ত, শূলবেদনাদি প্রশমিত হয়। নারিকেল মালা পোড়াইয়া তাহার কমলা, সোড়া ও মৌরিচূর্ণ সমভাগে মিলাইয়া সেবনে অল্পপিত্ত ও অল্পশূল নষ্ট হয়।

সাদা ও লাল নারিকেলের জল বিশেষ বিশেষ রোগে হিতকর। উহার শস্য নারিকেল খণ্ড প্রভৃতি কবিরাজী ঔষধের অত্যন্ত প্রশান

উপাদান। নারিকেল শাঁস, বড়ক্রিমি নাশক, ইহা সেবনের ৩ ঘণ্টা পরে ১ মাত্রা রেড়ির তেল পানে ক্রিমি নির্গত হয়।

দক্ষিণ ভারতে সমুদ্রের নিকটবর্তী স্থানে লোকে খেজুর রসের জায় নারিকেল রস পান করে। এই রস কিছু কষা কিন্তু উহাতে মিষ্টতা আছে। আমাদের দেশে উহার চলন নাই কিন্তু ঐ রস জাল দিয়া প্রস্তুত নারিকেল পাটালি এবং শাঁস হইতে মনোহরা, রসকরা, চন্দ্রপুলি প্রভৃতি উপাদেয় মিষ্টান্ন এক সময়ে অতি সমাদরে সেবিত হইত। উহাদের উত্তরোত্তর অনাদর আমাদের রুচিবিকৃতির পরিণতি। একথা ভুলিয়া যাই যে ময়রার দোকানের সভ্য কিন্তু অহিতকর খাবার অপেক্ষা ঐ অসভ্য ও অনাদৃত খাবার অধিক স্বাস্থ্যকর ও নির্দোষ। নারিকেলে ‘এ’, ‘বি’, ‘সি’ ও ‘ডি’ চারিটা ভিটামিন আছে।

কাঁচা নারিকেল শস্য পিষিয়া যে দুধ বাহির হয় তাহাও অতি মূল্যবান পদার্থ। আম্লকৈদ মতে উহা স্নিগ্ধ, মধুর, রুচিকর, গুক্রজনক, দীপক, উষ্ণবীৰ্য্য, মধুরবিপাক, বল ও বীৰ্য্যজনক, গুরুপাক এবং বায়ু, শ্লেষ্মা ও কাসরোগে হিতকর।

আধুনিক মতে নারিকেল দুগ্ধ স্নিগ্ধ ও অতি পুষ্টিকর, কিশ্কিৎ রেচক, মূত্র ও ক্রিমি নিঃসারক। ডাক্তার প্লট লিখিয়াছেন নারিকেল দুগ্ধ দৌৰ্ব্বল্য ও প্রাথমিক ক্ষয়রোগে হিতকর। অধিক মাত্রায় সেবনে বিরেচক। নারিকেল দুধ জাল দিয়া যে তেল বাহির হয় তাহা পোড়া ঘা ও টাকে উপকারী। সার্জেন বোগ্রা লিখিয়াছেন কচি নারিকেল শাঁসের দুধ কলেরা প্রতিষেধক। নারিকেল দুধ কবল করিলে চুণে মুখ ধরা বা মুখের ঘা ভাল হয়।

নারিকেল ফোঁপল আর একটা সুখাত্ত। বৈজ্ঞানিক মতে ইহা মধুর, শীতল, অতি লঘুপাক, অগ্নিবর্দ্ধক, গুক্রজনক, তৃষ্ণা নিবারক,

বস্তিশোধক ও পিত্তনাশক। নারিকেল মাখি স্নিগ্ধ, গুরুপাক ও পুষ্টিকর।

- নারিকেল তেল শীতল, কিঞ্চিৎ গুরুপাক, শুক্রবর্দ্ধক, মেধাজনক, স্নীগ্ধাতুর পুষ্টিকারক, বাতপিত্ত ও ক্ষত নাশক এবং মূত্রাঘাত, প্রমেহ, শ্বাস, কাস ও ক্ষয়রোগ উপশমকর। অগ্নি মতে ইহা মস্তিষ্কের স্নিগ্ধকর, কেশবর্দ্ধক, অধিকন্তু শারীরিক সৌন্দর্য্যবর্দ্ধক এবং অকাল বার্দ্ধক্য নিবারণার্থে প্রশস্ত। জ্বর, কাস ও বিবিধ চর্ম্মরোগে ইহার অভ্যঙ্গ ব্যবস্থিত হয়। দৌর্ব্বল্য ও উরুক্ষতে কডলিভার তেলের পরিবর্তে নারিকেল তেলের প্রলেপ ব্যবস্থিত হয়। নারিকেল তেল গরম করিয়া তাহাতে কিছু কপূর মিশাইয়া লেপনে পাঁচড়ার জ্বালা ও টনটনানি নিবৃত্ত হয়। ঈষদুষ্ণ নারিকেল তেলে একটু আফিম মিশাইয়া কানের মধ্যে দিলে কর্ণশূল ও তজ্জনিত যাতনা অবিলম্বে নিবারিত হয়।

পাককার্য্যে নারিকেল তেলের ব্যবহার দক্ষিণ ভারতে মহীশূর ও মাদ্রাস প্রদেশে এবং যশোহরে প্রচলিত আছে। ভেজাল সরিষার তৈলের পরিবর্তে সর্বত্র ঐ তেল ব্যবহার করা বাঞ্ছনীয়। সহরে নারিকেল-মাখমের রূপান্তর, বিদেশ হইতে আনীত কোকো-জেম, কোকোটাইন প্রভৃতি বিক্রীত হইতেছে, উহা সাধারণতঃ সাহেবেরা ব্যবহার করে। এই সকল দ্রব্য আমাদের দেশ হইতে প্রেরিত নারিকেল শাঁসের মাখম হইতে প্রস্তুত হয়। চেষ্টা করিলে আমরা উহা স্থলভে প্রস্তুত করিতে পারি এবং বিধাক্ত স্মৃত ও সরিষার তৈলের পরিবর্তে আবস্থা বিশেষে ব্যবহার করিতে পারি, সঙ্গে সঙ্গে অনেকে আর্থিক উন্নতি সাধনও করিতে পারে। অধিকন্তু নারিকেলের শাঁস পেষণ করিয়া তৈল বাহির করিবার পর

অবশিষ্ট খোল যাহা গবাদির পুষ্টিকর আহার তাহা বিদেশের গবাদি না খাইয়া আমাদের দেশের জন্তগণ খাইতে পারে। নারিকেল গাছের বিস্তৃত আবাদ করিলেও দেশের অন্ত সমস্তা কতকাংশে মিটিতে পারে।

“খাদ্য হিসাবে আমরা আজকাল নারিকেলের বড় একটা কদর করি না। কিন্তু ইহা ভারতের কাম ধেনু বলিয়া বৈদেশিকগণ বহু দিন হইতে জানে। এইরূপ কিম্বদন্তি, জাহাঙ্গীর বাদশাহের সময় কয়েকজন ইংরাজ কলিকাতায় আসিয়া এই ফল খাইয়া বলিয়াছিল যে বাঙ্গালায় কখনও দুর্ভিক্ষ হইতে পারে না কারণ এই ফলের ভিতর শরীর পোষণোপযোগী দুই খানি কেক বা রুটি এবং এক গ্রাস মিষ্ট পানীয় আছে।”

আমাদের কেহ কেহ (তাহাদের সংখ্যা বড় কম নয়) এখন ডাবের জলের ত্রায় বহু গুণায়িত সুলভ স্বভাবজাত পানীয়ের পরিবর্তে আপত্তিকর কৃত্রিম শর্করা মিশ্রিত বিলাতী পানীয় পানে কৃতার্থ হন। আবার যাহারা পথে বা দোকানে ডাবের জল পান করে তাহারা উহার শাঁস অপদার্থ বোধে ফেলিয়া দেয়। কিন্তু ঐ অপচয়ের সমবেত মূল্য যে কত তাহা ধারণাতীত।

পেঁপে।

দক্ষিণ আমেরিকা পেঁপের আদি জন্মস্থান। উড়িষ্যা দেশে পেঁপের নাম অমৃত ভাণ্ড। আয়ুর্বেদ মতে ইহা কচিকর, চক্ষুর হিতকর, পাচক, সারক, কফ, পিত্ত ও রক্তপিত্ত নাশক, জ্বর, তৃষ্ণা, শ্বাস, বাতরক্ত, কামলা, মূত্রকৃচ্ছ, মেহ, শোথ, মদাত্মক, স্বরভঙ্গ, অর্শ এবং উহার রক্ত নিবারণে বিশেষ উপযোগী। পেঁপেতে ‘এ’ ও অধিক ‘সি’ ভিটামিন আছে।

আধুনিক মতে কাঁচা পেঁপের আটা দক্ষ ও অল্প চর্শ্ব বিকার এবং ক্রিমি নাশক। ২০।২৫ ফোঁটা পেঁপের আটা অল্প চিনির সহিত কিছুদিন সেবনে প্লীহা ও গুল্ম রোগে আশ্চর্য উপকার হয় বলিয়া কথিত হইয়াছে।

ভারতবর্ষ পত্রিকায় প্রকাশিত হইয়াছে যে একটা কাঁচা পেঁপে খেঁতো করিয়া সমস্ত রাত্রি হিমে ফেলিয়া রাখিয়া প্রাতে কিছু দিন উহা অল্প মাত্রায় সেবনে একজনের প্লীহা সম্পূর্ণ আরাম হইয়াছে। শ্রী দীনেশ চন্দ্র দেব কৃষি সম্পদ পত্রিকায় লিখিয়াছেন যে আধ-কাঁচা পেঁপের আটা সম পরিমাণ চিনির সহিত প্রত্যহ তিন মাত্রা সেবনে প্লীহার আয়তন ক্রমশঃ কমিয়া যায়। কাঁচা পেঁপের ছাল ছোট ছোট টুকরা করিয়া শিকায় ডুবাইয়া কাঁচের ঢাকা পাত্রে আচার প্রস্তুত করিয়া উহার ৭।৮ টুকরা প্রত্যহ ২।৩ বার সেবনে একজনের প্লীহা একেবারে সারিয়াছে।

কিছুদিন পূর্বে একজন সংবাদ পত্রে লিখিয়াছেন, যে কাঁচা পেঁপের ছাল ছাড়াইয়া ছোট ছোট টুকরা করিয়া কাঁচের ঢাকা পাত্রে সিকায় নিমজ্জিত এবং উহা রৌদ্র কিরণে রক্ষিত করিয়া উক্ত আচার সেবনে তিনি কঠিন প্লীহা রোগ হইতে বিমুক্ত হইয়াছেন।

পেঁপের আটা দিয়া মাংস রন্ধন করিলে উহা শীঘ্র নরম ও সুস্বাদু হয় এবং উহার অপকারীতা কথঞ্চিৎ বিনষ্ট হয়। কলিকাতার অনেক হোটেলে কাঁচা পেঁপের আটা স্নান নয় বলিয়া মাংসের সহিত কাঁচা পেঁপে বাটিয়া দেওয়া হয়। ইহা শুধু যে মাংসকে সহজে স্নান করে তাহা নয়, পরিপাকও সহায়তা করে। পেঁপেভাতে খাইলে ঐ দুই প্রকার উপকার হয়।

মাংস কুটিয়া পেঁপে গাছের পাতা ঢাকা দিয়া রাখিয়া কিছুক্ষণ পরে রাখিলে শীঘ্র সিদ্ধ হয় এমন কি কেহ কেহ বলিয়াছেন পেঁপে গাছে মাংস ঝুলাইয়া রাখিলে উহা শীঘ্র সিদ্ধ হয়।

পেঁপের আটা হইতে পেঁপেওটিন প্রস্তুত হয় যাহা প্রাণীজ পেপ্সিনের সমতুল্য বা অধিক গুণশালী তাহা অজীর্ণে বিশেষ উপকারী। একজন পাশ্চাত্য পুষ্টিতত্ত্ববিদ বলিয়াছেন ৭ গ্রেণ পেঁপেওটিন এক পাঁইট অর্থাৎ দেড় পোয়া দুধ বা স্বীয় ওজনের ২০০ গুণ টাটকা মাংসের নিষ্পীড়িত রস সহজে পরিপাক করিতে পারে। পেপ্সিন সাধারণতঃ শূকরের যকৃৎ হইতে প্রস্তুত হয় যাহা হিন্দুর অভক্ষ্য। উহা অপেক্ষা পেঁপেওটিন অধিক কার্যকারী। সকল ফলের অপেক্ষা পেঁপের জীর্ণকর শক্তি অত্যধিক সেই জন্ত অজীর্ণ রোগে উহা বিশেষ হিতকর।

সার্জেন নেহাল সিং লিখিয়াছেন শুষ্ক পেঁপে লবণের সহিত সেবনে হুরারোগ্য প্লীহা সাম্যাবস্থায় আসে। পুরাতন উদরাময় রোগেও ইহা উপকারী।

অন্ত এক জনের মতে পেঁপের আটা ১ কিষা ২ গুণ মাত্রা চিনি কিষা দুইয়ের সহিত সেবনে অগ্নি ও অজীর্ণ রোগে বিশেষ উপকার হয়। কাঁচা পেঁপের তরকারী অর্গ, প্লীহা ও যকৃৎ বৃদ্ধি প্রশমিত করে। প্রসূতিগণ উহা আহার করিলে স্তনদুগ্ধ বর্দ্ধিত হয়।

কাঁচা পেঁপের আটার বাহ্যিক প্রলেপে ফোড়ায় পুঁজ সঞ্চার হয়। সার্জেন নোল্যান বলিয়াছেন পেঁপের পাতা ছেঁচিয়া গোদে প্রলেপ দিলে উহা কমিয়া যায় এবং বেদনায়ুক্ত স্থানে প্রয়োগ করিলে বেদনার উপশম হয়।

কাঁচা পেঁপের আটা বা ঐ গাছের গাত্র নিঃসৃত দুগ্ধ পুরাতন অজীর্ণ, অতিসার, গ্রন্থী, কোষ্ঠবদ্ধ ও রোহিণী রোগে বিশেষ উপযোগী বলিয়া কথিত হইয়াছে।

রমণীদের স্বকে জতুর ছাল তুলিতে পেঁপের আটার প্রলেপ দেওয়া হয়। যে কোন স্থানের পোকা নষ্ট করিতে পেঁপের আটা বিশেষ উপকারী। প্লীহা, যকৃৎবৃদ্ধি ও তৎসংযুক্ত জ্বর ও দুর্ব্বলাদির জন্ম, আহারের পর পেঁপের আটা ৫।১০ ফোঁটা মাত্রায় সেবনে আশ্চর্য উপকার হয়।

ডাঃ কেলপ্ সস্ত্রতি বলিয়াছেন যে দশ বৎসরের মধ্যে পেঁপে হইতে প্রস্তুত ঔষধ বড় বড় ডাক্তারের পিল বা বড়ি ও আরকের ব্যবসা বন্ধ করিবে। যে সব শিশু সদাই অসুস্থ বা যাহাদের রোগ লাগিয়াই আছে তাহাদের পেঁপে খাওয়াইলে সমূহ উপকার হইবে। যাহারা যকৃত, অর্শ, অজীর্ণ ও কোষ্ঠবদ্ধে ভুগিতেছে তাহাদের পেঁপের নিত্য ব্যবহার অমৃত স্বরূপ। ঔষধার্থে কাঁচা পেঁপে পাকা অপেক্ষা সমধিক উপকারী।

গর্ভবতী স্ত্রীলোকদের পাকা পেঁপে নিষিদ্ধ, উহার শস্ত্র ও বীজ রজঃ ও ক্রণ নিঃসারক।

হাকিমী মতে পেঁপের আরো অনেক গুণ আছে। উহা ক্షা-বৃদ্ধিকর, বায়ুনাশক, প্রস্রাব বৃদ্ধি ও পাথরী নির্গত করে। পাকা পেঁপে শোথ, আমাশা, কঠরোগ, মূত্রাশয়ের দুর্ব্বলতা ও বিলোপী জ্বরে উপকারক এবং শরীরের ক্রৌঞ্চ, শ্রম ও রুদ্ধতা দূর করে। উহা দুই আহারের মধ্যবর্ত্তী সময়ে খাওয়া বিধেয়। পাকা শাঁস জলে সিদ্ধ করিয়া, ঘূতে ভাজিয়া চিনি ও স্নজিসহ হালুয়া প্রস্তুত করিয়া

উহাতে সামান্য পরিমাণ জাফরাণ বা মৃগনাতী এবং গোলাপ জল দিলে অতি উপাদেয় মুখরোচক খাদ্য প্রস্তুত হয়।

পেয়ারা।

আয়ুর্বেদ মতে ইহা কচি, পুষ্টি ও বলকর, স্নিগ্ধ, গুরুজনক, ক্রিমি, বায়ু, তৃষ্ণা, জ্বর, মূর্ছা, শ্রম ও শোষ নাশক। বড় পিয়ারা ছোট পিয়ারা অপেক্ষা অধিক উপকারী। ইহার বীজ ফেলিয়া খাওয়া কর্তব্য নচেৎ গুরুপাক হয়।

হাকিমী মতে পেয়ারা মনের প্রফুল্লতা ও হৃৎপিণ্ড সবল কারক। ইহা সেবনে প্রস্রাব আনীত হয় এবং অর্শের রক্তবদ্ধ ও পাথরী নির্গত হয়। পাকা পেয়ারা অধিক খাইলে পেটে বায়ু জন্মে, পেট ফাঁপে ও ভুট ভাট করে কিন্তু লবণ ও গোল মরিচ সহ আহারে উক্ত দোষ ঘটে না। অধিক পেয়ারা সেবনে অস্ত্রমণ্ডলের যে ক্ষতি হয় তাহা জীরক ভঞ্জে নিবারিত হয়। এই ফল সেবনে পিপাসা, মুত্রস্থলীর জ্বালা ও দান্তের সহিত রক্ত পড়া নিবারিত হয়।

পিয়ারার বীজ ক্রিমি নাশক ও পাতা কোষ্ঠবদ্ধকর। শুষ্ক পিয়ারা পাতা চূর্ণ বা ফুলের রেণু ক্ষতের উপর ছিটাইয়া দিলে উহা শুষ্ক হয়। পেয়ারা গাছের আটা ক্ষীতি নিবারক। খুব মিষ্ট সাদা পেয়ারা আহারে আমাশ্য নিবারিত হয়।

আধুনিক মতে পাকা পেয়ারা কোষ্ঠ পরিষ্কারক। পেয়ারা গাছের ছাল ও মূলের ছাল সঙ্কোচক, উহা শিশুদের উদরাময়ে বিশেষ ফলদায়ক। ৩ আউন্স ছাল ৬ আউন্স জল সহ সিদ্ধ করিয়া তিন আউন্স থাকিতে নামাইয়া চা খাইবার চামচের এক চামচ মাত্রায় ব্যবহার্য। ইহা কিম্বা পেয়ারা পাতা সিদ্ধ জল দ্বারা মুখ ধোত করিলে দাঁতের

মাড়ি ফুলা নিবারিত হয়। কলেরা রোগে উহা পানে দান্ত ও বমন বন্ধ হয়। ইহাতে 'এ' ও 'সি' ভিটামিন আছে।

ফলসা।

আয়ুর্বেদ মতে কাঁচা ফলসা অন্ন-কষায় রস, পিত্তবর্ধক ও লঘু। পাকা ফলসা মধুর বিপাক, শীতবীৰ্য্য, রোধক, পুষ্টিকর ও হৃদয়গ্রাহী। ইহা পিত্ত, রক্ত দোষ, জ্বর, ক্ষয় ও বায়ু নাশক।

হাকিমী মতে ইহা সেবন করিলে হৃৎপিণ্ড ও পাকস্থলী এবং পিত্ত প্রধান ব্যক্তির যকৃৎ সবল করে। ইহাতে পিত্তজনিত দান্ত, বমি, হিক্কা, পিপাসাদি দূর হয়, জরের উত্তাপ কমে, বক্ষঃস্থল এবং পাকস্থলীর জ্বালা, প্রস্রাবের ও সর্ব শরীরের জ্বালা নিবারিত হয়। ইহা বিলোপী জরে উপকারী। ফলসার শিকড়ের ছাল সিদ্ধ করিয়া সেবন করিলে প্রস্রাব বন্ধ হওয়া এবং প্রস্রাবের সহিত রক্তস্রাব দোষ নিবারিত হয়। ইহার গাছের ছালের ভিতরের অংশ ৫ তোলা পরিমাণ অন্ন কুটিয়া সমস্ত রাত্রি জলে ভিজাইয়া সকালে হাতে চটকাইয়া এবং শেষে ছাঁকিয়া সেবন করিলে বহুমূত্র রোগে বিশেষ উপকার হয়। সকালে এই দ্রব্য পানে প্রমেহ ও মূত্রকালে জ্বালা নিবারিত হয়। ইহার ফলের সরবৎ অতিশয় স্নিগ্ধকর, পানে পিত্ত প্রধান ধাতু বা গরম ধাতের লোকের পাকস্থলী সবল হয় এবং উন্মাদ, হৃৎকম্প ও অগ্নি বায়ুজনিত রোগ সমূহে উপকার করে।

বাদাম।

বাদাম একটা অত্যন্ত উৎকৃষ্ট আহারীয়। আয়ুর্বেদ মতে উহা শুক্রবর্ধক, পিত্তর, বায়ুনাশক, স্নিগ্ধ, উষ্ণবীৰ্য্য, গুরুপাক এবং কফকারক। রক্তপিত্ত রোগে বাদাম নিষিদ্ধ।

হাকিমী মতে বাদাম শারীরিক শক্তি ও মস্তিষ্কের সারাংশ রক্ষা করে। ইহা সেবনে কোষ্ঠবদ্ধতা, শূল ব্যথা, অঙ্গমণ্ডলের কৃত আরোগ্য হয়। মিছরির সহিত সেবনে কাসির উপশম হয়, শ্বাস ও নিউমোনিয়া রোগে উপকার করে এবং মুখ দিয়া রক্ত উঠা নিবারিত হয়। আমাশা ও প্রমেহ রোগেও উহা উপকারী। বাদাম সেবনে শরীর হৃষ্টপুষ্ট ও রতি শক্তি বৃদ্ধি হয়, পাথরী নষ্ট হয়, মূত্রাশয় সংশোধিত ও আভ্যন্তরিক অঙ্গ সমূহ সবল হয় এবং মূত্র ও শুক্রের দোষ দূর হয়।

তাজা বাদামের শাস ধারক, রতিশক্তি বর্ধক ও যকৃতের বেদনা নাশক। সাতটি বাদাম বাটিয়া ১ তোলা মিছরি সহ খাইলে মস্তিষ্কের দুর্বলতা দূর হয়; উহা পাথরে ঘসিয়া খাইলে অধিক উপকার হয়। বাদাম বাটিয়া ছেদের সরের সহিত মিশাইয়া গাত্রে মর্দন করিলে গা ফাটা দূর এবং স্বক মন্থ ও কোমল এবং সৌন্দর্য বর্দ্ধিত হয়। শীতকালে ইহার ব্যবহার অধিকতর উপযোগী।

বাদাম তেল মর্দনে মস্তিষ্ক অত্যন্ত স্নিগ্ধ হয়, উহা তিল তেলের স্নায় শৈত্য আনয়ন করে না, মাথাঘোরা বা শিরঃপীড়া প্রশমিত হয় ও স্নানিদ্রা আসে। ইহা পৃষ্ঠে মালিশ করিলে বৃদ্ধের কুঞ্জতা বিদূরিত হয়। উক্ত উপকারগুলি মিষ্ট বাদামেই হয়। ছাতাধরা বাদাম খাইলে হিকা, বমন, মুচ্ছা, বেদনা ও ক্ষুধা নাশ হইতে পারে।

তিক্ত বাদাম কোন কোন রোগে উপকার করে কিন্তু আহারার্থে উহা পরিত্যজ্য। মধুর সহিত তিক্ত বাদাম সেবনে প্লীহা, যকৃত, পাণ্ডু, চর্ম ও কর্ণ রোগে উপকার করে, চক্ষে লাগাইলে দৃষ্টি শক্তি সতেজ হয়, শরীরের ফুলা নিবারিত এবং লাভণ্য বৃদ্ধি হয়। মধু ও জলের সহিত সেবনে শূল ও পাথরী, জরায়ুর বেদনা এবং মূত্রকৃচ্ছ নষ্ট

হয়। ইহা মর্দনে মুখের মেচেতা (ছুলি) নষ্ট হয়। সমুদ্র ফেনার সহিত মিশাইয়া গায়ে মাখিলে কাল দাগ ও রুক্ষতা দূর এবং সৌন্দর্য্য বৃদ্ধি হয়। সিকার সহিত বাটিয়া প্রলেপ দিলে দাদ, চুলকনা, খোস ও মেচেতা প্রভৃতি দূর হয়। ইহা বিষাক্ত, ঔষধার্থে ২ রতি হইতে ২৥০ রতি পর্য্যন্ত ব্যবহার বিধেয়।

- বৈজ্ঞানিক পরীক্ষায় প্রমাণিত হইয়াছে যে বাদামে শ্বেতসার উপাদান শতকরা ১০.৫ ভাগ, স্নেহ জাতীয় ৫৮.৯, আমিষ ২০.৮, লবণ জাতীয় ২.৯ ভাগ ও জলীয় উপাদান ৫.২ ভাগ। ইহা ৪ ঘণ্টায় জীর্ণ হয়। ইহাতে সামান্য 'এ' ও অধিক পরিমাণে 'বি' ভিটামিন আছে।

বেদানা।

ইহার অল্প জাতীয় ফলের দেশ হৈদে নাম—আনার, দাড়িম বা ডালিম। পাঞ্জাব, কাশ্মীর ও কাবুলের এই ফলকে বেদানা বলে। উহা সর্বোৎকৃষ্ট। আয়ুর্বেদ শাস্ত্রে বেদানার উল্লেখ নাই, উহা যে ডালিম অপেক্ষা অধিকতর গুণশালী সে বিষয়ে সন্দেহ নাই। জরে বেদানা উৎকৃষ্ট পথ্য।

ডালিম গাছের প্রত্যেক অংশ ওষধী গুণ সম্পন্ন। বেদানা বা ডালিমের অনেক নাম আছে তন্মধ্যে স্মফল, রক্তবীজ, মধুবীজ, ইত্যাদি উহার বিশেষ গুণ বা রূপ পরিচায়ক।

বৈদ্যশাস্ত্র মতে স্বাদু ডালিম জ্বর, ত্রিদোষ নাশক, তৃষ্ণা ও দাহ নিবারক, শুক্রবর্দ্ধক, হৃদ্রোগ নাশক, লঘুপাক, কঠরোগ নাশক, মুখরোগ, মলভেদক, আশ্লেয়, স্নিগ্ধবীৰ্য্য, মেদ ও বলবর্দ্ধক, মতাস্তরে শুক্র, বল ও মেধাজনক, মুখ পরিস্কারক, ত্রিদোষ নাশক এবং তৃষ্ণা,

অতিসার ও গ্রহণী রোগে হিতকর। অন্ন ডালিম রুচিকর, কোষ্ঠশোধক, তৃষ্ণা, অরুচি, শ্বাস, কাঁস ও বাত শান্তিকারক।

যে নারীর প্রায়ই গর্ভস্রাব হয় তাহাকে ডালিমের পাতা পিষিয়া স্বেত চন্দন, মধু ও দধির সহিত গর্ভের পঞ্চম মাসে পান করাইলে গর্ভস্রাবের আশঙ্কা থাকে না। সরস কুটজের (কুড়চি) ও ডালিম গাছের ছালের কাথ মধুসহ সেবনে মুমূর্ষু রক্তাতিসারগ্রস্ত রোগীও আরোগ্য লাভ করে।

সরস কুটজের ছাল ৮ তোলা লইয়া ৬৪ তোলা জলে পাক করিয়া ১৬ তোলা থাকিতে নামাইয়া কাপড়ে ছাঁকিয়া যাহা অবশিষ্ট থাকিবে তাহার সহিত ১৬ তোলা ডালিমের রস মিশাইয়া পুনরায় পাক করিবে। গুড়ের ত্রায় গাঢ় হইলে উহা নামাইবে। মাত্রা ১ তোলা। ইহা সেবনে দুঃসাধ্য রক্তাতিসার রোগ আরোগ্য হয়। এমন কি মুমূর্ষুও বাঁচিয়া যায়। মিষ্ট ডালিমের রস গুড়ের সহিত সেবনে আমাজীর্ণ প্রশমিত হয়। ইহা অর্শাদি গুহরোগ ও কোষ্ঠবদ্ধতার উৎকৃষ্ট ঔষধ। ডালিম গাছের মূল হস্তে :ধারণ করিলে অর্শ সারে। রক্তাতিসারে কতকগুলি কচি ডালিম পাতা ছাগ দুগ্ধের সহিত সিদ্ধ করিয়া সেবনে বিশেষ উপকার হয়। “বঙ্গসেন ও ভাব প্রকাশ।”

মহর্ষি চরকের মতে ডালিম ফুলের রস নষ্ট রূপে গ্রহণ করিলে নাসিকা হইতে রক্তস্রাব এবং উহার ছালের কাথ শুঁঠের সহিত পানে অর্শের রক্তস্রাব নিবারিত হয়।

হারীতের মতে দাড়িম ফলের খোসা চূর্ণ করিয়া চিনির সহিত সেবনে মুখ হইতে রক্তস্রাব প্রশমিত হয়।

ডালিম ফলের রস, বিট লবণ ও মধু মুখ মধ্যে ধারণ করিলে অসাধ্য অরুচি প্রশমিত হয়। অত্র মতে ডালিমের বীজ পিষিয়া উহার রস চিনি সহ মুখে ধারণ করিলে জ্বর রোগীর মুখ শুষ্কতা বা বিরসতা বিনষ্ট হয়।

আধুনিক মতে ডালিমের রস গ্রহণী ও জ্বর বিশেষে সেব্য। ডালিমের ফুল ও খোসা, জৈত্রি, দালচিনি, ধনে ও গোলমরিচ সহ সেবনে শিশুদের পুরাতন অতিসার বা রক্তাতিসারে (যদি কুহ্নন না থাকে) বিশেষ হিতকর।

দুর্ভা ঘাসের রসে ডালিম ফুল পিষিয়া নষ্ট লইলে নাসিকা হইতে রক্তস্রাব নিবারিত হয়। মূলের ত্বকের কাথ ক্রিমিয়। অত্র হইতে ক্রিমি বিশেষতঃ ফিতার মত ক্রিমি বাহির করিতে হইলে ঐ কাথ সেবনীয়। মাত্রা ১/০ হইতে ১০ আনা। আধ সের জলে ১ ছটাক ডালিমের শিকড়ের ছাল সিদ্ধ করিয়া আধ পোয়া থাকিলে উহা ৩ ঘণ্টা অন্তর ২১৩ বার সেবনে ক্রিমি নির্গত হইতেই হইবে।

ডালিম গাছের পরগাছার একটা শাখার গাঁট ছিদ্র করিয়া গলায় ধারণে নানা রোগ প্রশমিত হয়। রক্তগ্রদরে, ডালিমের রস মধুসহ সেব্য।

হাকিমী মতে মিষ্ট ডালিম লঘুপাক, বিরেচক, জ্বংপিণ্ড ও যকৃৎ সর্বলকারক। ইহার রস সেবনে পাণ্ডু বা কামলা, জ্বংকম্প, বক্ষবেদনা ও উৎকাসি উপশমিত হয়, কণ্ঠস্বর পরিস্কার, শরীর দৃষ্ট পুষ্টি, গাত্র-কণ্ডু নাশ, বর্ণ উজ্জ্বল এবং পিপাসা দূর হয়। উষ্ণ প্রকৃতি অর্থাৎ পৈত্তিক ধাতের লোকের আহাৰাস্তে ডালিম খাওয়া ভাল, ইহাতে আহাৰ শীঘ্র জীর্ণ হয়। ডালিম রতিশক্তি বর্দ্ধক। মিষ্ট ডালিমকে

নিষ্পেষিত করিয়া ঐ রস শিশিতে রাখিয়া রৌদ্রে রাখিবার পর যখন গাঢ় হইবে তখন চক্ষে দিলে চক্ষুর জ্যোতিঃ বৃদ্ধি এবং নানা চক্ষুরোগ উপশমিত হয়।

অন্নমিষ্ট ডালিম—ইহার ক্রিয়া প্রায় মিষ্ট ডালিমের তুল্য; পিত্ত প্রধান ব্যক্তির পক্ষে বিশেষ উপকারী। ইহার খোসা নিষ্পেষিত করিয়া রস বাহির করিয়া গুড়ের সহিত সেবনে পিত্তজনিত দাস্ত, বমন, চুলকনা, কামলা, পিত্তজ্বর প্রভৃতিতে উপকার হয় এবং পাকস্থলী সবল ও হিকা নিবারিত হয়।

অন্ন ডালিম—সঙ্কোচক ও লঘুপাক; বক্লং ও হৃৎপিণ্ডের উত্তাপ, বুক জালা এবং রক্ত ও পিত্ত প্রকোপ নিবারণ করে। ইহা বায়ুনাশক ও জ্বরজনিত বমন ও দাস্ত নিবারক এবং কামলা ও গুঞ্চ চুলকনাতে উপকারী। মিষ্ট ডালিম অপেক্ষা ইহা অধিক প্রশ্রাব আনয়ন করে। ইহা সেবনে গর্ভবতী স্ত্রীলোকদের মাটি খাইবার ইচ্ছা নিবারিত হয়। ইহার সাতটা কুড়ি গিলিয়া খাইলে এক বৎসর পর্য্যন্ত ফোড়া ও ফুসকুড়ি জন্মে না বলিয়া কথিত হইয়াছে।

ডাক্তারি মতে ডালিমের সকল অংশ সঙ্কোচক, কারণ ইহাতে প্রচুর ট্যানিক অ্যাসিড আছে। নাসিকা হইতে রক্তস্রাব হইলে ডালিম ফুলের রস ও ঐহত দুর্ব্বার রস একত্রে মিশ্রিত করিয়া ২৩ বার নষ্ট লইলে উহা আরোগ্য হয়। ইহার মূলের বা ছালের ক্রাথ ক্রিমি নাশক। ডালিমের খোসা চূর্ণ ২ হইতে ৪ আনা মাত্রায় একটু মধুসহ সেবনে আমাশা, রক্তামাশা ও উদরাময় প্রশমিত হয়। ডালিমে বা বেদানায় সামান্য পরিমাণ ‘এ’ ও ‘সি’ ভিটামিন আছে।

লেবু ।

লেবুও বহু গুণায়িত । ইহাতে প্রচুর পরিমাণ পটাশ, সোডা, চূণ, ম্যাগনেসিয়া ও ক্লোরিন আছে । সকল লেবুর মধ্যে কাগজি, বাতাবী ও পাতি সমধিক উপকারক ।

আয়ুর্বেদ মতে কাগজি লেবু গুল্ম, আমবাত, কাস, কফ, বমি, তৃষ্ণা, কোষ্ঠবদ্ধতা ও অম্লপিত্ত নাশক, অগ্নিবর্দ্ধক, চক্ষুর হিতকর, পাচক, অত্যন্ত রুচিকর, বাত, অম্ল ও উদরাময় রোগে উপকারী, ক্রিমিনাশক, শূলগ্র, বিষগ্র, ক্ষয়গ্র, ত্রিদোষ, বায়ু বিকার, অগ্নিমান্দ্য ও বিসৃচিকা নাশক । পাতি লেবু পাচক, রুচিকর, বাত, কফ ও বমিনাশক কিন্তু ঈষৎ পিত্তবর্দ্ধক ।

কাগজি বা পাতি লেবুর রস বিন্দু বিন্দু কর্ণে দিলে কর্ণ বেদনা আরাম হয় । ঐ লেবুর রস স্নাত ও সৈন্ধব লবণের সহিত মুখে ধারণ করিলে জ্বর রোগের অরুচি নিবারিত হয় । লেবুর কেশর কাঁজি বা আমানিতে মিশাইয়া বসন্ত রোগীর ত্বকে প্রলেপ দিলে বসন্তের গুটিকা পাকে ও যন্ত্রণা কমে ।

সন্ধ্যার সময় ঐ লেবুর রস পানে অম্লপিত্ত প্রশমিত হয় । প্রাতে আহারের পূর্বে খালিপেটে গরম জলের সহিত ই খানা বা একটা পাতি লেবুর রস পানে যকৃৎ ও পিত্তদোষ বিনষ্ট হয় এবং স্বাস্থ্য ভাল থাকে । চিনি ও পাতি বা কাগজি লেবুর রস কুলকুচা করিলে স্বরভঙ্গ বা গলার বেদনা সারে । গরম এবং কড়া পেয়ালা চায়ে লেবুর রস দিয়া খাইলে মাথাধরা সারে এবং মনে ক্ষুণ্ণি আনে ।

ডাক্তারী মতে কণ্ঠের ঝিল্লীপ্রদাহ, রোহিণী বা (Diphtheria) এবং গোঁটে বাত রোগে পাতি লেবুর রস মর্দন বা সেবন বিশেষ

হিতকর। ইহা বহুমূত্র রোগ প্রতিষেধক। রক্তহীনতা (Scurvy) রোগে ইহার টাটকা রস মহৌষধ। রোহিণী রোগে ও মুখক্ষতে যবক্ষার ও মধু সহ লেবুর রস দ্বারা মুখ প্রক্ষালনে বিশেষ উপকার হইতে শোনা যায়।

কয়েক ফোঁটা পাতি লেবুর রস ঠাণ্ডা জলের সহিত সেবনে চক্ষের জ্যোতিঃ বৃদ্ধি হয়। শীতে হাত-পা জ্বালা কিম্বা কোন ক্ষত হইলে পাতি লেবুর রসে তাহা ভাল হয়।

কাগজি বা পাতি লেবুর রসের সহিত চিনি মিশাইলে শৈত্যগুণ বর্দ্ধিত হয় বটে কিন্তু রোগে উপকার হয় না পরন্তু অম্লজনক। উহা বিনা চিনির সহিত খাইলে ক্ষুধাবৃদ্ধি ও রক্ত পরিষ্কৃত হয়।

কাগজি ও পাতি লেবুর রস উপরন্তু জ্বরের দাহ ও তৃষ্ণা নিবারক। নিম্ন পানক অতি উৎকৃষ্ট পানীয়।" এক ভাগ কাগজি লেবুর রস ও ৬ ভাগ চিনির জল সহ কিঞ্চিৎ লবঙ্গ ও গোলমরিচ চূর্ণ মিশাইয়া উহা প্রস্তুত হয়। সর্কবিধ রোগে কমলা, কাগজি ও পাতি লেবুর রস সুপথ্য। গোঁড়া লেবু বা টক জামির আগ্নেয় ও কফকর এবং গুল্ম, অজীর্ণ, আমদোষ ও বায়ুরোগে হিতকর। একটী গোঁড়া লেবু যতক্ষণ মিষ্ট বা টক লাগিবে ততক্ষণ খাইবে, তেত লাগিলে আর খাইবে না। ইহাতে গরল আরাম হয়।

বাতাবি লেবু কফ, পিত্ত ও রক্তদোষ নাশক, বর্ণ, বীৰ্য্য, রুচি, পুষ্টি ও তৃপ্তি কারক, বাতশ্লেষ্মা, শূল, প্লীহারুদ্বি ও যকৃতের বিকৃতি নাশক এবং অম্লপিত্ত প্রশমক।

বিছা বা বিষাক্ত পোকাকর কামড়ে দষ্টস্থানে লেবু ঘসিলে জ্বালা কমে। মধু, ফটকিরি এবং লেবুর রসে শিশুদের গলা ঘড়ঘড়ি ও

কাসি প্রশমিত হয়। শুষ্ক লেবুর খোসা কয়লার উপর দিলে দুর্গন্ধ দূর হয়। দেহের কোন স্থান কাটিয়া গেলে একটু কাপড় লেবুর রসে ভিজাইয়া ক্ষতস্থানে জড়াইলে রক্ত পড়া বন্ধ হয়।

প্রসবাস্তে রক্তশ্রাব, কণ্ঠ বা অধিক রৌদ্র সেবন জনিত পীড়ায় লেবুর রস বিশেষ উপকারী। অনেকের ধারণা, টক লেবু অল্পজনক কিন্তু বস্ত্ততঃ তাহা নয়। অল্প পরিমাণ সেবনে পাচক রসের অল্পত্ব নষ্ট হইয়া ক্ষারগুণ বর্দ্ধিত হয়। অধিক পরিমাণ সেবন বিষম অনিষ্টকর। লেবুর আর একটী বিশেষত্ব, ইহা রোগের জীবাণু বা বীজাণু সংক্রমণ নির্দোষভাবে নিবারণ করে।

আজকাল কলিকাতায় গ্রেপ কুট নামে, বাতাবী লেবু জাতীয়, এক প্রকার ফল আমদানী হইতেছে। ইহাতে তিনটী রসের সমাবেশ আছে—টক, কষায় ও মিষ্ট। ইহা সমুহেবদের অধিক প্রিয়। ডাঃ ওয়েব জনসন লিখিয়াছেন ইহা সারক, সহজে হজম হয় এবং যখন অগ্নি আহার সহ হয় না তখন ইহা দেহে সহজে শোষিত হয়। ইহার ক্ষয়পূরক ও পেশীবর্দ্ধন শক্তি আমিষ জাতীয় খাদ্য দুগ্ধ অপেক্ষা অধিক। ইহাতে দস্ত ও অস্থি নির্মাণকারী বিবিধ খনিজ লবণ আছে এবং শর্করা ও খাদ্যপ্রাণ ‘বি’ ও ‘সি’ থাকায়, রোগের সময় ও পরে বিশেষ উপকারী। যখন অগ্নি শর্করা জাতীয় খাদ্য পরিপাকে বিঘ্ন হয় তখন এই লেবুর শর্করা রস দেহে সহজে গৃহীত হইতে পারে।

কমলা লেবু—ইহা রুচি ও বলবর্দ্ধক, শ্রান্তিনাশক এবং বায়ু, ক্রিমি ও শূলরোগ প্রশমক। পরীক্ষায় প্রমাণিত হইয়াছে যে এক গ্রাস ঘোল ও এক গ্রাস কমলা লেবুর রস উভয়ের তুলনায় শেষোক্ত পদার্থে শতকরা ২৪ ভাগ অধিক পুষ্টিকর পদার্থ থাকে। এক গ্রাস কমলা লেবুর রস পৌনে এক গ্রাস খাঁটি ছুধের সমান পুষ্টিকর। জরের

দাহ ও তৃষ্ণা দূর করিতে এবং শরীরের বিষাক্ত পদার্থ বিতাড়িত করিতে উহার অসীম কার্যকারীতা জানা গিয়াছে।

অনেকে জরের সময় কমলা লেবুর ঈদং টক রসে অনিষ্ট হইবার আশঙ্কা করেন তাহা অমূলক। কমলা লেবুর রসে অ্যালবুমেন বা অণুলালা না থাকায় (যাহা দুগ্ধে আছে) উহা বৃহৎ অস্ত্রে গিয়া পাঁচবার সম্ভাবনা থাকে না এবং উহাতে শর্করা ও যে অল্প প্রোটিন অংশ থাকে তাহা সহজেই শরীরে শোষিত হয়। এই হেতু, জরে কমলা লেবুর রস উৎকৃষ্ট আহার বা পথ্য। উহা শিশুদের বৃদ্ধিসাধক এবং ক্ষুধাবর্দ্ধক, সেইজন্য উহাদের আদর্শ আহার। খালিপেটে খাইলে কোষ্ঠবদ্ধতা দূর ও রক্ত পরিষ্কার হয়। কমলা লেবুতে ‘এ’, ‘বি’, ‘সি’ ও ‘ডি’ ভিটামিন অধিক পরিমাণে আছে।

পাশ্চাত্য সৌন্দর্য্যতত্ত্ববিদগণ বলেন রাত্রি শয়নের পূর্বে প্রত্যহ একটী কমলা লেবু খাইলে- দেহের বর্ণ ক্রমশঃ পরিষ্কার হয়। কমলা লেবু অথ লেবু অপেক্ষা সমধিক বলকারক।

কমলা লেবুর খোসারও নানা ওষধি গুণ আছে। যক্ষ্মে বিকৃতিতে প্রত্যহ কিছু খোসা একটু মিছরির গুঁড়ার সহিত খাইলে বিশেষ উপকার হয়। কিছু কমলা লেবুর খোসা বেশ করিয়া বাটিয়া মিছরির গুঁড়া সহ জলে গুলিয়া সরবৎ তৈয়ারী করিয়া পান করিলে হিকা বন্ধ এবং শরীর স্নিগ্ধ হয়। অল্পপিত্তে রৌদ্রশুষ্ক ঐ খোসার চূর্ণ চারি আনা, এক আনা সৈন্ধব লবণ সহ একত্রিত করিয়া ঘোলের সহিত পানে বিশেষ উপকার হয়।

শ্রীফল—বেল।

সংস্কৃত সাহিত্যে বেলের অনেকগুলি নাম আছে তন্মধ্যে কতকগুলি বিশেষ ২ গুণ পরিচায়ক যথা—শ্রীফল, অতিমাজ্জল্য, মহাফল, পত্রশ্রেষ্ঠ,

লক্ষীফল, শিবক্রম, সত্যফল, সদাফল, ত্রিশিখ, পূতিমারুত, অক্ষল, গন্ধফল ইত্যাদি। অত্র কোন ফলের ত্রীফল বা লক্ষীফল সংজ্ঞা দেওয়া হয় নাই। ইহা মহাদেবের অতি প্রিয় বৃক্ষ বলিয়া কথিত হয় তাই উহার একটি নাম শিবক্রম, শিব অর্থে কল্যাণপ্রদ বা তমোনাশক। অত্র ফল না পাকিলে গুণযুক্ত হয় না কিন্তু বেল কাঁচা অবস্থায়ও বিশেষ গুণসম্পন্ন। উহা একাধারে সঙ্কোচক ও বিরেচক, এই গুণ অত্র কোন ফলে নাই। বেলবৃক্ষ বাতাসের গন্ধ দূর করে বলিয়া উহার নাম গন্ধমারুত।

পাবনার প্রসিদ্ধ হোমিওপ্যাথী ভদ্র বিদ ত্রীপ্রমদা প্রসন্ন বিশ্বাস মহাশয় তাঁহার ভৈবজ্যতত্ত্ব পুস্তকে লিখিয়াছেন—“আমাদের শরীরের সহিত তিনটি প্রধান দেবতার সম্বন্ধ নির্ণয় করণার্থে, শাস্ত্রে ব্রহ্মাকে বায়ুর অধিপতি, বিষ্ণুকে পিত্তের অধিপতি এবং শিবকে কফ বা শ্লেষ্মার অধিপতি বলা হইয়াছে।”

“বিশ্বপত্র ত্রিপত্র বলিয়া হিন্দুশাস্ত্রে উহার বিবিধ মাহাত্ম্য বর্ণিত হইয়াছে। এই ত্রিপত্র ব্রহ্মা, বিষ্ণু ও মহেশ্বরের প্রতীক, আকার, উকার ও মকার রূপ ওম্ বা প্রণব; আমি তুমি ও তিনি এই তিন পুরুষ স্বরূপ; জ্ঞান, জ্ঞেয় ও জ্ঞাতা এই ত্রিপুটী; কর্তা, কর্ম ও ক্রিয়া ইহার ব্যঞ্জক এবং স্বর্গ, মর্ত্য ও আকাশ এই তিন লোকের স্বরূপ।”

“মনুষ্যগণ বিভিন্ন প্রকৃতি বিশিষ্ট বলিয়া আর্ষ্যঋষিগণ উহাদিগকে সাধারণতঃ সত্ত্ব, রজঃ ও তমগুণযুক্ত এই তিন ভাগে বিভক্ত করিয়াছেন এবং যথাক্রমে বায়ু, পিত্ত ও কফের সহিত সাদৃশ্য স্থাপন করিয়াছেন। যে কারণেই হউক তমোগুণের আধিক্যে অর্থাৎ শ্লেষ্মা বৃদ্ধি হইলে উহা বিশ্বপত্র রস সেবনে দমিত হয়। তুলসীপত্রের রস নিয়মিত সেবনে যেমন রজঃ ও সত্ত্বগুণের সামঞ্জস্য রক্ষিত হইয়া সত্ত্বগুণের আধিক্য হয়,

বিশ্বপত্রের ব্যবহারে তমোগুণের আধিক্য নষ্ট হইয়া উহার সামঞ্জস্য রক্ষিত হয় এবং ক্রমে রজঃ ও সত্ত্বগুণের ফুরণ হয়। সকল ঋতুর মধ্যে বসন্তকালে, গুরুপক্ষ অপেক্ষা ক্লৃষ্ণপক্ষে, শরীরে শ্লেষ্মাধিক্য হয় সুতরাং ঐ সময়ে বেলপাতা বা বেল ব্যবহার হিতকর।”

“এইজন্ত বসন্তকালের শিব চতুর্দশী ব্রত পালনের ব্যবস্থা আছে। এরূপ কথিত হইয়াছে যে উহাতে ব্রতপালনকারীর শরীরে পর বৎসর শ্লেষ্মার প্রভাব থাকে না। এইরূপ বসন্তকালে অশোকবৃষ্টিতে সংবৎসরের জন্ত জরায়ু সংক্রান্ত দোষ প্রতিবেদ্যার্থে রমণীগণের অশোক ফুল সেবনের ব্যবস্থা আছে, উহা এখনও কেহ কেহ পালন করে।

আফুল বেলগাছের শিকড় কোমরে ধারণ করিলে অধিক রক্ত ও জলভাঙ্গা নিবারিত হয়। শরীরে যখন রস বা শ্লেষ্মার আধিক্য হইয়া শোথ ও শ্লেষ্মা জনিত নানা প্রকার ব্যাধি উৎপন্ন হয় তখন বিশ্বপত্রের আশ্চর্য্য ক্রিয়া দ্বারা উক্ত রোগ সকল সহজে উপশমিত হয়। সেইজন্ত শোথরোগীর পানীয় জলে বিশ্বপত্র দিবার ব্যবস্থা আছে। শিশুদের চোখ ফুলিলে বেলপাতার রসের প্রলেপ বিশেষ উপকারক।

বেলপত্রের আর একটি বিশেষত্ব আছে। হিন্দু সাধু, সন্ন্যাসীগণ কান প্রবৃত্তি দমনের জন্ত, নিয়মিতভাবে বেলপাতার রস পান করে। শোনা যায়, বেলপাতায় পারদ আছে এবং আমাদের দেশে অনেক অবধূত ও সন্ন্যাসী বেলপাতা হইতে পারদ নিষ্কাশন করিবার কৌশল জানিতেন। পুরাণে পারদের সহিত শিবের একটি সাক্ষাৎ সম্বন্ধ বর্ণিত হইয়াছে।”

উক্ত চিকিৎসক বেলগু*ঠ হইতে হোমিওপ্যাথি বিধান মতে ঙ্গল ফোলিয়া নামক একটি ঔষধ প্রস্তুত করিয়াছেন, উহা ব্যবহারে শোথ

এবং অল্প নানা রোগে বিশেষ ফল পাইয়াছেন।' আমরা পরীক্ষা করিয়া অনেক ক্ষেত্রে উহার সত্যতা উপলব্ধি করিয়াছি।

• আয়ুর্বেদ মতে, পাকা বেল গুরুপাক, মধুর, হৃদয়, পিত্তনাশক, রুচিকর, আগ্নেয়, মূত্রেচক, মস্তিষ্ক, পাকস্থলী, হৃৎপিণ্ড ও যকৃতের বলকারক এবং কফ, জ্বর ও অতিসার নাশক। কাঁচাবেল আগ্নেয়, স্ফোচক, পাচক, মলরোধক এবং বাত, কফ, উদরাময়, গ্রহণী, আমাশা ও কফাতিসার নাশক। কাঁচা বেল পোড়া ও কাশীর চিনি ধারক, অগ্নিবর্দ্ধক, অতিসার এবং আমরক্তাতিসারের মহৌষধ।

বেলপাতার রস মধুর সহিত সেবনে কোষ্ঠ পরিষ্কার ও জ্বর নাশ হয়। গোল মরিচের সহিত সেবনে কোষ্ঠবদ্ধ ও কামলা রোগ উপশমিত হয়। কাঁচা বেল পাতার রস বা কাঁচা বেলপোড়া আখের গুড়ের সহিত ভক্ষণে রক্তাতিসার, আমাতিসার ও আমশূল বিনষ্ট হয়। বেলপাতার রস কফ, বাত, আম ও শূলরোধক, সংগ্রাহী ও রুচিকর। উহা গায়ে মাখিলে স্থূল ব্যক্তির অতি শ্বেদ জনিত দুর্গন্ধ বিনষ্ট হয়।

অধিক বেল খাইয়া অপকার হইলে নিম্ন বীজ সেবনে উহা নিবৃত্ত হয়।

বেলশুঠ ও শুঠ চূর্ণ পুরাতন আখের গুড়সহ সেবনের পর ঘোল পান করিলে উৎকট গ্রহণী রোগ আরোগ্য হয়। বেলশুঠ গোমূত্রের সহিত পিষিয়া উহার কঙ্ক সেবন এবং ছাগদুগ্ধ তিল তেলে পাক করিয়া কর্ণপূরণ করিলে বধিরতা প্রশমিত হয়। বেলশুঠ লঘুপাক, মলরোধক, পাচক, বলকারক, পিত্তজনক ও শ্লেষ্মা নাশক। বেলফুল অতিসার, তৃষ্ণা ও বমন নাশক। বেলের শিকড় মধুর, লঘু, বমন নিবারক ও ত্রিদোষ নাশক। মতান্তরে অধিকন্তু বমন ও রক্তপিত্তনাশক।

হাকিমী মতে পাকা বেলের শাঁস মস্তিষ্ক, পাকস্থলী, হৃৎপিণ্ড ও যকৃৎ সবল কারক ও পাচক। কাঁচা বেলের ক্বাথের সরবৎ বা মোরব্বা উদরাময় ও সর্বপ্রকার আমাশা রোগনাশক।

ডাক্তারী মতে পাকা বেল পুষ্টিকর, রসায়ন, মূত্ররেচক এবং শরীরকে ক্ষুদ্র, সবল ও প্রকৃতিস্থ করে। উহা মিসরির সহিত সেবনে অর্শের বলি বাড়িতে পারে না এবং গ্রহণী ও কোষ্ঠবদ্ধ রোগে বিশেষ উপকারী। কাঁচা বা আধপাকা বেল ধারক, পাচক এবং আমাশা ও রক্তাতিসার নাশক। যে প্রকার পেটের পীড়ায় পর্যায়ক্রমে তরল ও কঠিন ভেদ বর্তমান থাকে তাহাতে উহা বিশেষ উপযোগী।

কাঁচা ও পাকা বেল অজীর্ণ ও অগ্নিমান্দ্য রোগের মহৌষধ এইজন্য ঐ রোগে উহা নিত্য সেবনীয়। যকৃৎতের নানা প্রকার রোগে, অম্ল, শূলবেদনা ও ডিসপেপ্সিয়া রোগে বেলপাতার রস গোলমরিচ চূর্ণ সহ ব্যবস্থিত হয়। শ্লেষ্মারোগে বক্ষঃস্থলে বেলপাতার পুলটিস এবং শ্বাসকষ্ট রোগে বেলপাতার ক্বাথ সেবনে সন্নিবেশ উপকার হয়।

বেলপাতা, তুলসীপাতা, ছোট এলাচ, দালচিনি, ও আদা ফুটব গরম জলে সিদ্ধ করিয়া আবণ্ডক মত চিনি ও দুধ মিশাইয়া চায়ের মত পানে, বল বৃদ্ধি ও ম্যালেরিয়া নাশ করে বলিয়া উক্ত হইয়াছে। আফুল বেল গাছের শিকড় কোমরে বাঁধিলে রমণীদের অধিক রক্ত ও জলভাঙ্গা নিবারিত হয়। বেলে ভিটামিন “এ,” আছে এবং বের্গ পরিমাণে ভিটামিন “সি” আছে।

এই ফলে কিছু অম্লরস থাকায় উহা দুগ্ধসহ সেবন বিরুদ্ধ ভোজ পর্যায়ে পড়ে কিন্তু (মিষ্ট আম বা) বেলের পানা দুধ বা দধি সহ আহারের শেষে সেবনে অনিষ্ট হয় না বরং অল্প বিরুদ্ধ আহার দো

খণ্ডন করে। মাংসাদি আহারজনিত কোষ্ঠবদ্ধে অনেকে জ্বালাপ ব্যবহার করেন কিন্তু তাহা পরিণামে অস্ত্রের অনিষ্ট সাধন করে। উইহার পরিবর্তে বেলের পান্য নিদোষ ও কোষ্ঠশুদ্ধিকর। তবে বেলের পান্যর জন্ত পেট কিছু খালি রাখিতে হইবে নচেৎ ভরাপেটে খাইলে উপকারের পরিবর্তে অপকার হইতে পারে।

বেলের পান্যর টক মিশাইয়া খাইলে অম্ল হইতে পারে সেজন্ত ওরূপ না খাওয়াই ভাল। বেলের মোরবার পূর্বোক্ত গুণ অল্পবিস্তর আছে উহা অনেক দিন রাখিতে হইলে কিছু লেবুর রস মিশাইয়া রাখা উচিত। ঐরূপ মিশ্রণ অধিকতর মুখরোচক হয়।

আমাশয়, পচ্যামাশয়, পকাশয়, মূত্রাশয়, হৃদয়, উগ্নুক ও কুসকুস এই আটটি দেহ বস্ত্রের আয়ুর্কোদোক্ত নাম কোষ্ঠ। সর্ববিধ কোষ্ঠ শুদ্ধির পক্ষে কাঁচা ও পাকা বেল শ্রেষ্ঠ।

বেলের অত্যাণ্ড গুণ—ইহার আটা ও চূণ মিশ্রিত করিলে ভাল সিমেন্টের কাজ করে। প্রতিমাস বর্ণ উজ্জ্বল করিবার জন্ত, রঙে বেলের আটা মিশাইয়া প্রলেপ দেওয়া হয়। মাদ্রাস প্রদেশে সাধুগণ তেলের পরিবর্তে বেলের আটা মাখিয়া স্নান করে, ইহাতে তাহাদের শরীরের ময়লা কাটিয়া যায় এবং শরীর স্নিগ্ধ হয়। অনেক দেশে গরীবেরা বেলের আটা ও চূণ মিশ্রিত করিয়া কাপড় পরিষ্কার করে।

দুগ্ধ ও স্নাতের ত্রায় বেল আর একটা মর্ভের অমৃত, একাধারে আহার ও ঔষধ। দর অল্প বলিয়া লোকে ইহাকে অবহেলা করে কিন্তু ফল খাইবার পয়সা নাই বলিয়া কাঁদিতেও ছাড়ে না।

পূর্বোক্ত ফল ব্যতীত আরও অনেক পুষ্টিকর ফল আছে, তন্মধ্যে বিশেষ উল্লেখযোগ্য গুলির বিষয় পরে সংক্ষেপে বিবৃত হইল।

কংবেল—ইহা যদিও সাধারণতঃ সামান্য ফল বলিয়া বিবেচিত হয়, কিন্তু পুষ্টিকারীতা ও রোগে উপকারীতা হিসাবে মূল্যবান। ইহাতে শতকরা ৭.৩ আমিষ উপাদান আছে যাহা অত পরিমাণে অন্ত কোন ফলে নাই।

ইহা বিস্ময়কর বলিয়া মনে হইবে। কিন্তু পরীক্ষিত সত্য। ইহাতে লবণ ঘটিত পদার্থ শতকরা ১.৯ যাহা তেঁতুল ও কিসমিস ব্যতীত প্রায় অপর সকল ফলের ঐ পরিমাণ অপেক্ষা অনেক অধিক ; স্বেতসার বা শর্করা জাতীয় উপাদান শতকরা ১৫.৫ এবং চূণের পরিমাণ তেঁতুল ব্যতীত অন্য সব ফলাপেক্ষা অনেক অধিক। ইহা অরুচির রুচি। কংবেলের শাঁস সরিষার তেল ও লবণ সহ সেবনে অধিক মুখরোচক ও গুণশালী হয়।

অধিক কংবেল খাইয়া অজীর্ণ হইলে মৌরী সেবনে নিবৃত্ত হয়। পাকা কংবেল শীতল, মলরোধক, কঠশোধক, বায়ু ও পিত্ত নাশক, কফ, ত্রণ, শ্বাস, কাস, হিক্কা, বমি, হৃদ্রোগ, বিষদোষ, শ্রান্তি ও ক্লান্তি নাশক কিন্তু দুপ্পাত্য বলিয়া অধিক ভোজন অহুচিত। কাঁচা কংবেল ত্রিদোষজনক। উহা বাটিয়া প্রলেপ দিলে চুলকনা নষ্ট হয়। কংবেল গাছের কাঠ হাঁকার জলে চন্দনের মত ঘসিয়া পারার ঘায়ে লাগাইয়া তাহার উপর হাঁকার জলে ভিজা নেকড়া বাঁধিয়া রাখিলে উহা আরাম হয়।

খেজুর—আমাদের দেশীখেজুর আঁটিসার, উহার বিশেষ উপকারীতা নাই। ভারতবর্ষের উত্তর-পশ্চিম দেশ হইতে আনীত বাক্স বা ঘড়ার খেজুর সমধিক গুণ সম্পন্ন। ইহাতে আমিষ জাতীয় উপাদান শতকরা ৩ ভাগ আছে ; বাদাম, কংবেল ও তেঁতুল ব্যতীত অন্য কোন ফলে

এত অধিক নাই। লবণঘটিত পদার্থ ১·৩ গ্রাম বাদাম ও কংবেল ব্যতীত অল্প সকল ফলাপেক্ষা অধিক। উহাতে লৌহঘটিত লবণ উপাদানের পরিমাণ সর্বাধিক। শ্বেতসার ৬৭·৩ (এত অধিক শ্বেতসার অধিকাংশ খাণ্ডে নাই)। ইহাতে ‘এ’, ‘বি’ ও ‘সি’ ভিটামিন আছে।

উপরোক্ত কারণে ইহা একটা অত্যন্ত পূর্ণাঙ্গ খাদ্য এবং অল্প অনেক ফলাপেক্ষা পুষ্টিকর। অজীর্ণ ও আমাশা রোগে খেজুর অপথ্য। উহার খোসা অধিক দুস্পাচ্য সেইজন্য রোগীকে খোসা ছাড়াইয়া খাইতে দেওয়া উচিত। অধিক খেজুর খাইয়া জীর্ণ না হইলে গুঁঠ সেব্য।

আয়ুর্বেদ মতে খেজুর স্নিগ্ধ, রুচিকর, গুরুপাক, তৃপ্তি, পুষ্টি, বল ও গুরুবর্দ্ধক, রোধক, রক্তপিত্ত, ক্ষত, ক্ষয়, কোষ্ঠাশ্রিত বায়ু, বমন, জ্বর, অতিসার, শ্বাস, কাস, মুচ্ছা, মদাত্যয়, দাহ, বাতপিত্তাদি রোগে হিতকর।

খেজুর রস শীতল, রুচিকর, অগ্নি, বল, গুরু ও মূত্রবর্দ্ধক ও বাতশ্লেষ্মানাশক।

আরব দেশে নিম্নশ্রেণীর লোকে বিশেষতঃ মরুপথগামীগণ কেবল মাত্র ডুমুর ও খেজুর খাইয়া জীবন ধারণ করে।

শসা।

কচি—পিপাসা, ক্লান্তি, দাহ, পিত্ত ও রক্তপিত্ত নাশক। খোসা-গুন্ধ খাওয়া হিতকর।

বীজ—মূত্রকারক, পিত্তদোষ ও মূত্রকৃচ্ছতা নাশক। ইহা ৩০ গ্রেণ সেবনে মূত্ররোধ তিরোহিত হয়।

পাকা—কফ ও বায়ুনাশক কিন্তু পিত্তবর্ধক। ইহাতে ‘বি’ ভিটামিন আছে। শশা খাইয়া অজীর্ণ হইলে উহা গোলাপ জল পানে নিবৃত্ত হয়।

সবেদা।

ইহা অতি মুখরোচক ও মধুর, সাহেবদের অতি প্রিয়। এত মিষ্ট ফল অতি অল্পই আছে। এই বৃক্ষ আবাদ করিলে যথেষ্ট অর্থোপার্জন হইতে পারে। মধ্যম গ্রামের নিকট একজন মুসলমানের একটা মাত্র বহু পুরাতন অতি বিশাল সবেদা গাছ আছে। কলিকাতায় এই ফলের চাহিদা এত বেশী যে একজন দোবানদার এই গাছটা বার্ষিক ৫০০ টাকায় অবধি জমা লইয়াছে।

কাঁকুড় ও ফুটি।

কাঁকুড় পিত্তর, কফনাশক ও ধারক। ফুটি পিত্তবর্ধক।

তাল।

পাকা তাল পিত্তবর্ধক, কফজনক, রক্তবর্ধক, হৃৎস্পাচ্য, তন্দ্রাজনক ও মূত্রকর। তালশাঁস কফবর্ধক কিন্তু বাতয়, পিত্তনাশক ও সারক। তালে ‘সি’ ভিটামিন আছে। কচি তালশাঁস হিক্কার অব্যর্থ ঔষধ। তাল আঁটির শাঁস শীতল, মূত্রবর্ধক, কফ নাশক কিন্তু হৃৎস্পাচ্য। তাল খাইয়া অজীর্ণ হইলে কিছু চাল চিবাইয়া খাইলে সারিবে।

কচি—কফকারক কিন্তু মেদ বর্ধক। মাঝারি—বাত ও পিত্তনাশক। বৃদ্ধ ইক্ষু বলবর্ধক, ক্ষত ও রক্তপিত্ত নাশক। দস্ত নিষ্পীড়িত ইক্ষুরস

চিনি অপেক্ষা বীৰ্য্যবান কারণ উহাতে মুখের ক্ষার-রস অধিক মিশ্রিত হয়। যন্ত্রনিপীড়িত ইক্ষুরস গুরুপাক।

শুঙ্গাটক বা পানিফল।

ইহা শীতবীৰ্য্য, স্বাদু, কষায়-মধুর রস, গুরু, পুষ্টিকর, শুক্রজনক, বায়ুবর্ধক, কফজনক, পিত্ত, রক্তদোষ ও দাহনাশক। পুরাকালে তিষকগণ অতিসার ও আমাশা রোগে একমাত্র পানফলের পালোর পথ্য ব্যবস্থা দিতেন। পানফলের শ্বেতসার সহজপাচ্য এবং সুস্বাদু খাদ্য হিসাবেও মূল্যবান। পানফল রোগী ও ভোগীর উৎকৃষ্ট আহার। রাসায়নিক বিশ্লেষণে শুষ্ক সিঙ্গাড়ায় আমিষ উপাদান শতকরা ১৩.৪ পাওয়া গিয়াছে। উহাতে লবণজাতীয় উপাদান ৩.১, শ্বেতসার ৬.৯ এবং ফসফরাস অধিক পরিমাণে আছে।

নোনা।

ইহাতে প্রোটিন বা আমিষ জাতীয় উপাদান শতকরা ১.৪ ভাগ আছে যাহা কলা প্রভৃতি অনেক ফলের ঐ উপাদান অপেক্ষা অধিক স্মতরাং উহা একেবারে হয় আহাৰ্য্য নয়।

পিচ।

ইহার বৃক্ষ বা বীজ বিদেশ হইতে আনীত হইয়াছিল। বাঙ্গলা দেশে ইহা ভাল ফলে না, বঙ্গের বাহির হইতে ইহা আমদানী করা হয়। কিন্তু আমাদের অনেকেই উহাতে একপ্রকার বিজাতীয় গন্ধ থাকায় উহা ভালবাসে না; সাহেবরাই উহার পরম ভক্ত। গুণ হিসাবে এই ফল অবহেলনীয় নয়, কারণ উহাতে প্রোটিন শতকরা ১.৫ ভাগ এবং লৌহ জাতীয় উপাদান অল্প অনেক উৎকৃষ্ট ফলাপেক্ষা অধিক আছে। ইহাতে ভিটামিন 'এ' ও 'সি' আছে।

লিচু ।

ইহার আদি জন্মস্থান চীন দেশ । লিচু মুখরোচক কিন্তু গুরুপাক । অধিক ভক্ষণে উদরাময় হইবার আশঙ্কা আছে । ইহাতে শতকরা ৮৪ ভাগ আমিষ, ৩.০৭ চর্বি ও ১৯ শ্বেতসার এবং ‘বি’ ও ‘সি’ ভিটামিন আছে । যদিও ইহা খাণ্ডমূল্যে অধিক সমৃদ্ধ নয় তথাপি ফলখাণ্ডের মধ্যে লিচুর একটি বিশিষ্ট স্থান আছে ।

ত্রয়োদশ অধ্যায় ।

নিরামিষ আহার ।

খাদ্যশাস্ত্র ।

(১) ধান্য ও ধান্যজাত দ্রব্য ।

আয়ুর্বেদে ধান্য পাঁচ প্রকার বলা হইয়াছে যথা শালি (হেমন্ত জাত), ব্রীহি (বর্ষাজাত), শুক, শিষি ও কান্জনী ।

শালি ধান—(সাদা হৈমন্তিক ধান) মধুর, শীতবীৰ্য্য, স্নিগ্ধ, কুচিপ্রদ, বল, শুক্র ও পুষ্টিবর্দ্ধক, লঘুপাক, অন্ন মল জনক, মূত্রকারক, মলবদ্ধতানাশক, স্বরপরিষ্কারক, পিত্তনাশক, ক্ষিঞ্চিং কফ ও বাতবর্দ্ধক । ইহা ২½ ঘণ্টায় জীর্ণ হয় ।

রক্তশালি (দাদখানি)—ইহা শীতবীৰ্য্য, অতি লঘুপাক, বল, শুক্র, স্বর ও মূত্রবর্দ্ধক, চক্ষুর হিতকর, সর্বরোগ বিশেষতঃ পিত্ত ও বাতরক্তে বিশেষ উপকারক, ত্রিদোষনাশক, জ্বর, কাস, বিষ, ব্রণ, দাহ ও তৃষ্ণানাশক । ইহা মাত্র এক ঘণ্টায় জীর্ণ হয়, এইজন্য রোগ-জনিত দুর্বলতা এবং অজীর্ণে আদর্শ পথ্য ।

ব্রীহি—বাত ও পিত্তনাশক, গুরুপাক ও মলরোধক । কিন্তু উৎকৃষ্ট জাতীয় ব্রীহি ধান্য লঘুপাক এবং অত্যাশ্রু গুণে শালি ধাত্তের সমতুল্য ।

বোরো—অগ্নিবর্দ্ধক, মুখরোগে হিতকর, কুচিকর ও ত্রিদোষ-নাশক ।

কান্জনী বা কাওন—ভগ্নসংযোজক, কফনাশক, অতিশয় শুক্র-বর্দ্ধক, বায়ুবর্দ্ধক, ক্রম ও গুরুপাক ।

অন্ততঃ এক বৎসরের পুরাতন না হইলে চাল নির্দোষ হয় না বাটির নীচের তলায় রোজ ও বায়ু চলাচলহীন ঘরের মেজের উপর চাল বস্তাজাত করিয়া রাখিলে দোষস্থ হয়। এক সময় এক পরিবার ভুক্ত সকল লোক ঐরূপ চালের ভাত আহার করিয়া প্রবল বেরিবেরি রোগে আক্রান্ত হইয়াছিল। শুষ্ক, বায়ু চলাচলযুক্ত উচ্চ স্থানে লোহার ডেকে চাল রাখা উচিত। চালের সহিত সামান্য পরিমাণ চুণের গুঁড়া মিশাইয়া রাখিলে চালে পোকা ধরে না।

চিঁড়া (পৃথুক)—মিষ্ণু, রোধক, বাতনাশক ও কামবর্দ্ধক। ইহা ৩৪ ঘণ্টা জলে ভিজাইয়া লেবুর রসের সহিত সেবনে অজীর্ণ ও আমাশা রোগে উপকার করে, উদরের গরম ভাব নষ্ট এবং শরীর শীতল হয়। ইহা পিত্তনাশক এবং অজীর্ণ রোগে পরম কল্যাণকর পথ্য।

দুগ্ধমিশ্রিত চিঁড়া—পুষ্টিকর, বল ও শুক্রবর্দ্ধক এবং মলভেদক।

মুড়ি ও চালভাজা—লঘুপাক, রুক্ষ, পিত্তবর্দ্ধক ও কফনাশক।

ঠৈ—অতি লঘুপাক, শীতল, অগ্নিবর্দ্ধক, অন্ন মুত্রজনক, রুক্ষ কফ ও পিত্ত নাশক, তৃষ্ণা, বমি, অতিসার, দাহ, জ্বর, কাস, মেহ ও মেদরোগে হিতকর এবং ক্ষুধাবর্দ্ধক। ইহার মণ্ড অগ্নিবর্দ্ধক আমদোষ ও জ্বরাতিসারে উপকারক, দাহ ও তৃষ্ণা নিবারক এবং কফবর্দ্ধক। ইহা মন্দাগ্নি, বিষমাগ্নি এবং বালক, বৃদ্ধ ও রমণীদে স্তপথ্য।

আচার্য্য পি. সি. রায় লিখিয়াছেন “চিঁড়া, মুড়ি ও খইয়ে ডেক্টি বাহা খেতসারের সহজপাচ্য রূপান্তর তাহা বিস্মৃষ্ট অপেক্ষা অনেক অধিক থাকে। উক্ত খাণ্ডগুলিতে ভিটামিন “বি” সমধিক পরিমাণে আছে, বিস্মৃটে নাই বলিলে চলে। বিস্মৃটে শতকরা দশভাগ সোৎ থাকে সুতরাং উহা রোগের পথ্য হিসাবে ব্যবহৃত হইবার যোগ্য

গরম মুড়ি বিস্কুট অপেক্ষা অধিক মুচমুচে ও মুখরোচক এবং জ্বলন্ত। মুড়ি বা চিঁড়া ভিজান জল পানে বমন নিবারিত হয়। কলেরা রোগে বমন প্রতিষেধার্থে ইহা ব্যবস্থিত হয়। ইহা হিকা রোগের উৎকৃষ্ট ঔষধ। চিঁড়া বা মুড়ির সহিত নারিকেল খাইলে অল্প জন্মে না।

রাত্রে গরম মুড়ি, নারিকেল বাটা ও মিসরি সহ ভোজনে অল্পপিত্ত, অজীর্ণ (Dyspepsia) ও কোষ্ঠবদ্ধ রোগে আশু উপকার হয়। গাওয়া ঘি মাখা মুড়ি, লবণ ও আদার কুচি খাইলে সত্ত্বই অক্লিষ্ট ও অজীর্ণাদি প্রশমিত হয়।

পোড়া চাল ভাজা ও চিনি সমভাগে মিশাইয়া সেবন করিলে অধিক প্রস্রাব নিবারিত হয়। কর্ণমূল ফুলিলে আতপ চাল পোড়া ৪ তোলা ও আফিম ১০ তোলা ধুঁতরা পাতার রস সহ বাটিয়া প্রলেপ দিলে ফোলা ও বেদনা অবিলম্বে বিদূরিত হয়।

পুরাতন ক্ষতে ভাত পোড়াইয়া তাহার চূর্ণ ও নিমপাতা বৃত্তে ভাজিয়া মিশাইয়া প্রলেপ দিলে ক্ষত শীঘ্র শুষ্ক হয়।

আতপ চাল ও দুর্কা সমভাগ একত্রে পিষিয়া অল্প মাত্রায় সেবনে ঋতুবন্ধে উপকার হয়।

ধানের কুঁড়া—ইহা সাধারণতঃ গরু ছাগলকে খাওয়ান হয় কিন্তু সম্প্রতি জাপানে সরকারী পরীক্ষায় প্রমাণিত হইয়াছে যে উহাতে শতকরা ২২ ভাগ তেল আছে এবং এই তেল রন্ধন ও নানা শিল্প কার্যে ব্যবহৃত হইতে পারে। এই জন্ত সে দেশে চালের গুঁড়া হইতে তেল (Rice bran oil) নিকাসনের জন্ত ৩৪টী কারখানা স্থাপিত হইয়াছে।

গরম ভাত—শাস্ত্রমতে অগ্নিদীপ্তিকর, লঘু, প্রাণ্তিনাশক, শ্বাস, কাস, ক্রিমি, পেটফাঁপা, গুল্ম, দেহের জড়তা ও কফজ কাস রোগে

হিতকর। মদাত্মক, রক্তপিত্ত, প্রমেহ, মুচ্ছা ও অজীর্ণ বায়ু বিকারে অহিতকর।

ভাতের মণ্ড—(পোরের ভাত) ক্ষুধাবর্দ্ধক, বস্তিশোধক, বলকারক, রক্তবর্দ্ধক, জ্বর, কফ, পিত্ত ও বায়ু প্রশমক। ৩৪ ঘণ্টা জলে ভিজান ভাত ও লেবুর রস অজীর্ণ দান্তে বিশেষ উপকারী পথ্য ও ঔষধ।

পলাশ—(পোলাউ)—গুরুপাক, উষ্ণবীৰ্য্য, মলরোধক, বল, পুষ্টি, গুরু ও কাস্তিবর্দ্ধক, বায়ুনাশক কিন্তু কফ ও পিত্ত বর্দ্ধক।

পরমান্ন বা পায়েস—গুরুপাক, মলরোধক, বলকর, কফবর্দ্ধক, অগ্নিমান্দ্য ও রক্তপিত্ত জনক কিন্তু বাতপিত্তনাশক।

পিষ্টক (পিঠে)

চালের গুঁড়ার—কফ ও পিত্তনাশক।

ডালের—গুরুপাক, রোধক ও বায়ুর অহুলোমকারক।

মিশ্রিত (গুড়, তিল, দুধ ও চিনির সহিত)—গুরুপাক, বল ও পুষ্টিকারক।

ঘিয়ে ভাজা ময়দার পিঠে—গুরুপাক, কুচি, বল ও পুষ্টিকর।

পুলি পিঠে—উষ্ণবীৰ্য্য, গুরুপাক, রোধক ও পুষ্টিকর।

ধান ইহাতে প্রস্তুত চাল পৃথিবীর প্রায় ঠিক অংশ লোকের প্রধান খাদ্য। ধান চারি ভাগে বিভক্ত যথা ১। উপরের আবরণ—তুষ বা খোসা, ২। উক্ত আবরণের অব্যবহিত নিম্নে লাল বা হরিদ্রা বর্ণের স্তর, এই স্তরে খাদ্যপ্রাণ ও লবণজাতীয় উপাদান অধিক পরিমাণে থাকে। ৩। দ্বিতীয় স্তরের মিলবর্তী এই স্তরে আমিষ ও স্নেহজাতীয় উপাদান সমূহ থাকে। ৪। ইহা সর্ব শেব স্তর, ইহাতে প্রধানতঃ স্নেহসার উপাদান থাকে।

চালের এক প্রান্তে ক্রণ বা অঙ্কুর, ইহাতে অত্র স্থান অপেক্ষা অধিক পরিমাণ আমিষ ও লবণজাতীয় উপাদান এবং খাড়াপ্রাণ আছে। এক চালেই আমাদের দেশের লোকের শরীর পোষণোপযোগী সকল উপাদান উপযুক্ত পরিমাণে আছে। চাল আমাদের জাতীয় প্রধান আহারীয়, আমাদের জীবন স্বরূপ বলিলে অত্যুক্তি হয় না। সমগ্র ভারতের মোট ধান চাষের জমির শতকরা ২৬½ ভাগ এক বাঙ্গালা দেশে অবস্থিত।

মহাত্মা গান্ধী তাঁহার স্বাস্থ্য পুস্তকে লিখিয়াছেন ভাত অপদার্থ। তিনি গমের উচ্চ প্রশংসা করিয়াছেন। কিন্তু চালই আমাদের দেশোপযোগী প্রধান আহারীয়, গম নয়। বাঙ্গালায় কিছু ২ গম জন্মে বটে কিন্তু প্রাকৃতিক নিয়মে চালই অনেক অধিক উৎপন্ন হয়। জলবায়ুই প্রধানতঃ খাড়া ও পরিপাক শক্তি নিয়ন্ত্রিত করে। আমাদের গম হজম করিবার উপযুক্ত শক্তি নাই সেইজন্য সন্ধ্যারগতঃ সহজপাচ্য চাল গমের স্থান লইয়াছে। চাল ও গমের তুলনামূলক বিভেদের কোনই সার্থকতা নাই। প্রাকৃতিক ব্যবস্থা কোন মতে ভ্রান্ত বা অবৈজ্ঞানিক হইতে পারে না। পুনশ্চ চাল যে একেবারে অপদার্থ ইহা যুক্তিযুক্ত ও বিজ্ঞান সম্মত নয়।

খাড়া হিসাবে চালের স্থান যে অতি উচ্চে তাহা পরোক্ত বিবরণগুলি হইতে অল্পমিত হইবে এবং উহা যে বিশেষ সম্মানযোগ্য সে বিষয়ে সন্দেহের অবকাশ থাকিবে না।

(১) সম্প্রতি বাঙ্গালোর ভারত বিজ্ঞান প্রতিষ্ঠানের জুদীর্থ গবেষণায় স্থিরীকৃত হইয়াছে যে যদি চাল মাজা না হয় এবং রাঁধিবার পূর্বে বেশী ধোয়া ও পরে ফেনগালা না হয় তাহা হইলে উহা প্রায় গমের তায় পুষ্টিকর। মোটা এবং রঙীন চাল অন্য প্রকার চাল অপেক্ষা অধিক উপকারী এবং টেকি ছাঁটা চাল কলের চাল অপেক্ষা অধিক দিন অবিকৃত থাকে।

(২) ক্লাইভ যখন ভারতবর্ষের দাক্ষিণাত্য প্রদেশস্থ অর্কট নগরে ইংরাজ ও ভারতীয় সৈন্যসহ অবরুদ্ধ হইয়াছিলেন তখন শেবোক্তগণ কিছুকাল কেবলমাত্র ভাতের ফেন খাইয়া এবং ইংরাজগণ ফেনগালা ভাত ও অগ্নাত্ত স্নলভ দ্রব্য খাইয়া জীবন ধারণ করিয়াছিল।

(৩) যখন চীনদেশের সহিত পাশ্চাত্য দেশের ক্ষমতা সমূহের সংঘর্ষ হয় তখন রুশিয়া, জর্জীয়া, ইংলণ্ড, মার্কিন প্রভৃতি দেশের সৈন্যগণকে অনেকদিন ফেন ভাত খাইয়া জীবনধারণ করিতে হইয়াছিল। এই বিষয়ে বিশেষ অল্পসন্ধান করিয়া জানা গিয়াছিল যে আমাজা চালের ফেনশুদ্ধ ভাতের মাংস পেশী গঠন করিবার বিশেষ ক্ষমতা আছে। কিন্তু সৌখিন মাজা চাল খাইলে স্বাস্থ্যের অবনতি অনিবার্য।

বিভিন্ন পরীক্ষায় দেখা গিয়াছে যে পায়রা, হাঁস ও অন্যান্য জন্তুদের ছাঁটা বা মাজা চাল খাইতে দেওয়ায় তাহারা বালাস্থিগ্রহ (Ricket মাথা বড় ও হাড়গোড় বাকা), শোথ, বেরিবেরি ও স্কার্ভি রোগে (এক প্রকার কঠিন চর্মরোগে) আক্রান্ত এবং তাহাদের শরীরের বাড় বৃদ্ধি কমিয়া ক্রমে খর্বাকৃতি হইয়াছিল, অধিকাংশ অকালে মরিয়া গিয়াছিল। ইহাদের মধ্যে কোন কোনটাকে ধান বা আকাঁড়া চাল খাইতে দেওয়ায় তাহারা পুনঃ স্বাস্থ্য লাভ করিয়াছিল।

অত্ৰ একটা পরীক্ষায় প্রমাণিত হইয়াছে, টেকিছাঁটা আকাঁড়া চালের ফেন শুদ্ধ ভাতই সর্বোৎকৃষ্ট। আউস অপেক্ষা আমন চালে 'বি' ভিটামিন অধিক থাকে। আমাদের দেশে অনেক কৃষক আছাঁটা বা আকাঁড়া চালের ফেনভাত ও উহার সহিত কিছু শাক বা মাছ খাইয়া আদর্শ স্বাস্থ্যলাভ করিয়াছে বা করিয়া থাকে।

যদিও চাল আমাদের অগ্রতম উৎকৃষ্ট খাদ্য তথাপি দুঃখের বিষয় উহা প্রস্তুত করিবার এবং রাখিবার দোষে উহার উপকারীতা অনেক

নষ্ট হয় এবং ঐ প্রকার অন্ন যাহাকে ‘অপদার্থ’ বলা যাইতে পারে তাহা সেবনে স্বাস্থ্যের ক্রমবর্ধনশীল দুর্দশা সূচিত হয়। • আজকাল অনেকে বিশেষতঃ সহরবাসীগণ পরিপাকশক্তির হীনতা, সৌখিন খাদ্যাভিলাষ বা কুচিবিকার বশতঃ ছাঁটা বা কলের মাজা চালের ফেনগালা ভাত সেবন করে। উহাতে চালের অধিকাংশ লবণঘটিত পদার্থ ও খাদ্যপ্রাণ নষ্ট হয়। সেইজন্য উহা অম্লবহুল হয়, যাহা অম্ল, অজীর্ণ, বেরিবেরি প্রভৃতি রোগের অন্ততম প্রধান কারণ।

একজন পুষ্টিতত্ত্ববিদ সত্য সত্যই বলিয়াছেন—“আমরা সৌখিনতার মোহে যে কলের ছাঁটা চালের ফেনগালা ভাত খাইতে আরম্ভ হই, তাহার পরিত্যক্ত অংশই বিশেষ মূল্যবান। স্তবরাং আমরা যে অংশ (ছিবড়ে) গ্রহণ করি তাতে বাস করে মৃত্যু। কে না জানে ভাতের ফেনের সঙ্গে বাঙ্গালীর প্রাণশক্তির ধারা প্রতিদিন গড়িয়ে চলে যাচ্ছে রান্নাঘরের নর্দমায়ে।”

এই সম্বন্ধে আর একটা তথ্য বিশেষ প্রনিধানযোগ্য, গলাভাত অপেক্ষা কিছু শক্ত ভাত শীঘ্র হজম হয়। শক্ত ভাতে ফেনের সহিত অধিক সার পদার্থ বাহির হইয়া যায় না আর ইহা দাঁতের কার্যের সহায়তা করে এবং মুখের লালার সহিত অধিক মিশ্রিত হয়।

সংসারে এক হাঁড়ীতে সকলের ভাত একসঙ্গে রান্না এবং ফেন গালান হয়। যাহাদের যথেষ্ট পাচকশক্তি আছে তাহাদেরও বাধ্য হইয়া উহা খাইতে হয়, ফলে সকলেরই সমুচিত পুষ্টি হয় না তজ্জন্য তাহাদের পরিপাকশক্তি ক্রমে দুর্বল হইয়া পড়ে। সুস্থ বালক বালিকা বা যুবক যুবতীদের পাচকশক্তি ঐ জন্ত চিরতরে হ্রাস হয়। সহমত উপযুক্ত পরিমাণ ফেনভাত বা ফেন শুখান ভাত খাইয়া হজম করিতে পারা যায় নচেৎ আনুষ্ঠানিক হিন্দুগণ বা হিন্দুবিধবাগণ যাহারা এক

সময়ে ফেনগালা ভাত খাইয়াছে তাহারা ধর্মের অনুশাসনে হবিষ্য বা আতপ চালের ফেন ভাত খাইয়া কিরূপে হজম করে? বিধবাগণ সাধারণতঃ সধবাদের অপেক্ষা অধিক স্বাস্থ্যবতী ও দীর্ঘজীবী।

আর রোগীদের রোগ সারিবার পর যে পোরের ভাত খাওয়ান হয় তাহার ফেন ত গালান হয় না। সেই ভাত তাহারা কিরূপে হজম করিয়া পুষ্টি ও পুনঃশক্তি লাভ করে? শোনা যায় পূর্বে আমাদের দেশে প্রত্নতিদিগকে স্তনদুগ্ধ বুদ্ধির জন্ত টেকি ছাঁটা আতপ চালের ভাত খাইতে দেওয়া হইত। যখন কলিকাতায় প্রথম বেরিবেরির প্রবল প্রকোপ হইয়াছিল তখন অনেকে দীর্ঘকাল ফেন শুখান আতপ চালের ভাত খাইতে অভ্যস্ত হইয়াছিল।

উপরোক্ত কারণে ফেন ভাত কাহারও পক্ষে অস্ববিধাজনক হইতে পারে না। অবশ্য উহা আকর্ষণীয় আহার করিয়া হজম করা সম্ভবপর নয়। কিন্তু যে পরিমাণ ফেন গালা ভাত খাইতে লোকে অভ্যস্ত তাহার অর্ধেক পরিমাণ ফেন স্নদ্ধ ভাত খাইলে অধিকতর পুষ্টিলাভ সঙ্গে সঙ্গে অর্থেরও সাশ্রয় যে হইবে সে বিষয়ে সন্দেহ নাই। এটা সব চেয়ে বড় কথা।

যদি একান্তই ফেন ভাতের উপর রাগ বা বিদ্বেষ থাকে তবে স্বতন্ত্রভাবে ফেনে কিছু লেবুর রস, লবণ ও চিনি দিয়া সরবৎ প্রস্তুত করিয়া সেবন করা যাইতে পারে, অথবা ফেন গালিয়া না ফেলিয়া উহা হাঁড়ীর মধ্যে শুখাইয়া লইলে বার বারে ভাত প্রস্তুত হইতে পারে। গুজরাট ও অন্ধ্র পশ্চিমোত্তর প্রদেশে উক্ত ফেন শুখান ভাত সেবিত হয়।

অবশ্য অনেক দিনের অভ্যাস হঠাৎ ত্যাগ করা অস্ববিধাজনক। কোনরূপ অভ্যাসের পরিবর্তনে মনে অতৃপ্তি বা অরুচি জন্মে কিন্তু কিছুদিন পরে উহা নূতন অভ্যাসে পরিণত হয়।

আমাদের সংরক্ষণশীল। রমণীগণ সাধারণতঃ আহার প্রস্তুতের মামুলি প্রথার কোনরূপ পরিবর্তন মোটেই পছন্দ করে না। কিন্তু তাহাদিগকে বর্তমান প্রথার দোষ বা কুফল পুনঃপুনঃ উপলব্ধি করাইলে মন ফিরিতে পারে, তবে তারা যদি বলে—

“মার আর ধর, আমি পিটে বেঁধেছি কুলো।

বক আর বক, আমি কাণে দিয়েছি তুলো ॥”

তাহা হইলে প্রবল পুরুষকার দ্বারা ঐ বিদ্রোহ প্রশমিত করা কর্তব্য।

গম।

কেহ কেহ বলেন গমও একটী অত্যন্ত পূর্ণ খাদ্য অর্থাৎ ইহাতে জীবনধারণোপযোগী যাবতীয় আবশ্যকীয় উপাদান উপযুক্ত পরিমাণে আছে।

আয়ুর্বেদ মতে গম মধুর, বায়ু ও পিত্তনাশক, গুরুপাক, শুক্রপ্রদ, স্নিগ্ধ, বলপ্রদ, ভগ্নসংযোজক, সারক, দেহের দৃঢ়তাসম্পাদক, বর্ণপ্রসাদক ও রুচিকর। নূতন গম কিছু কফজনক ও গুরুপাক।

লুচি—গুরু কিন্তু রুটি অপেক্ষা লঘুপাক, স্নিগ্ধ, ধাতুবর্দ্ধক ও বাতপিত্তনাশক। বাসি বা ঠাণ্ডা লুচি হুস্পাচ্য।

কচুরি, ঘৃতপক্ক—স্নিগ্ধ ও বলকর কিন্তু তৈলপক্ক হইলে রক্তপিত্ত প্রকোপক ও চক্ষুর তেজ নাশক।

পাতলা রুটি—লঘুপাক, মলরোধক, বল ও পুষ্টিকর, শুক্রবর্দ্ধক এবং ত্রিদোষঘ্ন। লাল আটার রুটি উপরন্তু কোষ্ঠপরিষ্কারক।

মোটা রুটি—গুরুপাক, পুষ্টি, বল, ধাতু ও কফবর্দ্ধক এবং বায়ুনাশক। স্নজি বা ময়দা জলে মাখিয়া কিছুক্ষণ রাখিয়া পরে অন্ন

সিদ্ধ করিয়া রুটি প্রস্তুত করিলে অন্নদোষ নিবারিত এবং অধিকতর পুষ্টিকর ও সুপাচ্য হয়। 'অবস্থা বিশেষে উহা রোগীর হিতকর পথ্য।

আমাদের দেশে হাতে গড়া রুটি প্রস্তুত করিবার প্রচলিত প্রণালীর দোষে উহা সম্যক উপকারী হয় না। ভারতের উত্তর পশ্চিম দেশবাসীগণ কিছু অধিক জলে ময়দা মাখিয়া উহা কিছুক্ষণ রাখে। ইহাতে উহার মধ্যস্থ বিবিধ জীর্ণকের (Enzymes) কথঞ্চিৎ প্রাথমিক পরিপাকক্রিয়া অহুষ্ঠিত হয়। উক্ত ব্যবহার পর তাহারা ঐ ময়দাপিণ্ড উত্তমরূপে ঠাসিয়া, সঁকিয়া ও পোড়াইয়া লয়। ইহাতে রুটি কোমল, রুচিকর ও সহজপাচ্য হয়।

পাঁউরুটি—হিন্দুধর্মে স্নেহের জলপান দূরে থাকুক উহার স্পর্শ পর্য্যন্ত নিষিদ্ধ। কিন্তু এখন অনেক হিন্দু তাহাদের জলে ও ময়লা হাত পায়ের চাপে প্রস্তুত মিলের ময়দাষ প্রস্তুত আপত্তিকর পাঁউরুটি বাহা সাধারণতঃ পচা তাড়ি ইত্যাদি সংযোগে প্রস্তুত হয় তাহা অন্নানবদনে গ্রহণ করিয়া রুতার্থ হইতেছে। যদি পাঁউরুটি না হলে চলে না তা হলে টাটকা অপেক্ষা বাসি রুটির টোষ্ট অধিকতর নির্দোষ।

জাতা বা হাতকলে ভাঙ্গা লাল আটাই অধিক গুণশালী। মিলের সাদা ময়দা বা আটার এবং উহা হইতে প্রস্তুত রুটি, পাঁউরুটি, বিস্কুট প্রভৃতিতে অতি অল্প গুণ আছে, ভিটামিন মোটেই নাই। কলের ময়দায় একটা শরীর বৃদ্ধি সাধক মূল্যবান ম্যাঙ্গানিজ লবণের অপচয় ঘটে উপরন্তু উহা অন্নজনক ও কোষ্ঠবদ্ধকর। লাল আটা কোষ্ঠভুক্তিকর।

প্রসিদ্ধ হোমিওপ্যাথ ডাঃ রডক বলিয়াছেন কলের সাদা মিহি ময়দা ও মাজা চালে শতকরা ১ ভাগ মাত্র পুষ্টিকর উপাদান থাকে। মোটা আটায় ৩ হইতে ৪ ভাগ, অধিক মোটা আটায় ৫ ভাগ এবং গমের ভূষিতে ৭ ভাগ থাকে।

অনেক কয়েদী জেলখানায় মোটা চাল বা লাল আটা খাইবার পর, যখন কারামুক্ত হয় তখন বেশ পুষ্ট ও সুস্থ দেহে গৃহে ফিরিয়া আসে। কলের আটা বা ময়দাতে অধিকন্তু নানা প্রকার আপত্তিকর ভেজাল মিশ্রিত করা হয় বলিয়া শোনা যায়।

ডাঃ রডক বলিয়াছেন, সমুদ্রের জলের সহিত ময়দা মাখিয়া ও ঠাসিয়া পাউরুটি প্রস্তুত করিলে ক্ষুধা ও পরিপাকশক্তি উদ্দীপিত এবং রুচি বর্দ্ধিত হয়। অজীর্ণ, ক্ষয়কাস ও গণ্ডমালা রোগে উহা উৎকৃষ্ট পথ্য। সাগর যাত্রা কালে ঐ প্রকার রুটি সেবনে আরোহীগণের স্বাস্থ্যোন্নতি হইতে শোনা গিয়াছে।

যাহাদের সাদা আটা বা ময়দা খাওয়া অনেক দিনের অভ্যাস তাহারা প্রথম প্রথম উহার সহিত লাল আটা মিশাইয়া রুটি বা লুচী প্রস্তুত করাইলে এবং ক্রমে লাল আটার মাত্রা বাড়াইলে সহ্য হইবে এবং গম আহারের পূর্ণ উপকারীতা লাভ হইবে।

আমাদের দেশের কোন কোন পুষ্টিতত্ত্ববিদ চালের পুষ্টিকারীতা গম অপেক্ষা অল্প বলিয়া এক বেলা চাল ও আর এক বেলা ময়দা আহার সুপারিস করেন। অনেক বাঙ্গালী পরিবারে এই প্রথা অল্প বিস্তার প্রচলিত আছে। কিন্তু উহা যে মোটের উপর আমাদের স্বাস্থ্যাত্মকুল তাহা বলা যাইতে পারি না। পূর্বে বলা হইয়াছে চালই আমাদের দেশের জলবায়ুর উপযোগী প্রাকৃতিক সুপাচ্য প্রধান আহাৰ্য্য। স্মরণ্য অস্ততঃ এক বৎসরের পুরাতন টেকি ছাটা চালের ফেন গুথান ভাতই আমাদের পক্ষে সাধারণতঃ সর্বোৎকৃষ্ট হিতকর ও নিরাপদ। এজন্য যদি অপর প্রদেশের লোক আমাদেরগকে ভেতো বাঙ্গালী বলে আমরা ঐ বিক্রপ বা অপমান মাথায় পাতিয়া লইব।

তবে লুচি সৌখিন বা মজলিসি খাওয়া হিঙ্গাবে অনেকদিন হইতে

সামাজিক ভোজ ও উৎসবাদিতে প্রচলিত আছে। ভোজের বাটীতে লুচির গন্ধে মন মসগুল হয়। লুচির সহিত দধি মণ্ডার মিলন আরো সুমধুর স্মরণ্য উহার লোভ কয়জন সম্বরণ করিতে পারে ?

আমরা পশ্চিমের ছাতু বা রুটি খোরের ন্যায় নামজাদা লুচিখোর হইয়া পড়িয়াছি। আপত্তি সত্ত্বেও কেহই লুচি, পাউরুটি, টোষ্ট ইত্যাদি ময়দাজাত সভ্য আহাৰ্য্য গ্রহণে বিরত হইবে না, হয়ত উহাদের নিন্দা বা অত্যাতি পাঠে কেহবা এই স্বাস্থ্য পুস্তকের বহিঃক্রিয় সমাধানে প্ররোচিত হইবে। সেইজন্য আমরা উহার সুখ আশ্বাদনে কাহাকেও একেবারে বিরত করিবার অপরাধে অপরাধী হইতে ইচ্ছা করি না। মধ্যে মধ্যে বা জলখাবার হিসাবে বিগুণ্ড ঘুতাদি উপকরণে প্রস্তুত ঐ সকল দ্রব্য সহমত ও বিধিমত সেবন অনিষ্টকর নয় বলা যাইতে পারে।

যব।

ইহার আয়ুর্কৌদোক্ত গুণ—

যবের মণ্ড—লঘুপাক, মলরোধক, শূল ও ত্রিদোষনাশক।

যবের রুটি—লঘুপাক, বল, শুক্র, বায়ু ও মলবর্দ্ধক এবং কফ বিনাশক।

যবের ছাতু—জলের সহিত পাতলা করিয়া খাইলে শীতল, লঘুপাক, সারক, অগ্নিবর্দ্ধক, বলকর, পুষ্টিজনক, শুক্রবর্দ্ধক, শ্রান্তি, দাহ, ঘর্ষ, কফ ও পিত্তনাশক এবং বায়ুর অমূলোমকারক। অল্প জলে উহা ডেলা করিয়া খাইলে অজীর্ণাদি রোগ জন্মিতে পারে।

যব বা বার্লি চাল অপেক্ষা সহজে জীর্ণ হয়। এইজন্ত রোগের পথ্য হিসাবে উহা সাধারণতঃ ব্যবহৃত হয়। যবে ভিটামিন “এ”

নাই কিন্তু চালের দ্বিগুণ ভিটামিন ‘বি১’ আছে। ইহার আমিষ জাতীয় উপাদান চাল অপেক্ষা শতকরা ৪০ ভাগ অধিক! সুতরাং শুধু পথ্য হিসাবে নয়, খাদ্য হিসাবেও যব বিশেষ গুণবান।

নিম্নে যব, চাল ও রবিনসন বার্লির বিভিন্ন উপাদানের শতকরা অংশ তুলিত হইল। তুলনায় উপলব্ধি হইবে যে আমাদের দেশী জাতীয় ভাত্কা যব, শুধু আমিষ জাতীয় উপাদানে নয়, অথ তিনটি উপাদানে চাল ও রবিনসন বার্লি অপেক্ষা সমধিক সমৃদ্ধ, তবে শেথোক্ত দ্রব্যটিতে বিত্ত্বিকি করণের জন্ত যদিও আমিষ, স্নেহ ও লবণ উপাদানের পরিমাণের হ্রাস হয় তথাপি উহা অধিকতর সুপাচ্য এবং সেইজন্য রোগী ও শিশুর অন্যতম শ্রেষ্ঠ পথ্য।

| | আমিষ | স্নেহ | লবণ | শেতসার বা শর্করা |
|----------------|------|-------|------|------------------|
| যব | ১১.৫ | ১.৩ | ১.৫ | ৬৯.৩ |
| টেকি ছাঁটা চাল | ৮.৫ | ০.৬ | ০.৯ | ৭৭.৪ |
| রবিনসন বার্লি | ৫.১ | ০.৯ | ১.১০ | ৮২ |

ডাল।

ভাত শেতসারবহুল, ডাল আমিষবহুল। ডালের আমিষ উপাদানের পরিমাণ মাছ মাংসের প্রায় কাছাকাছি। কোন কোন ডালের আমিষ উপাদানের পরিমাণ মাছ মাংসের ঐ উপাদান অপেক্ষা অধিক। ডালে গড়ে শতকরা ২৪ ভাগ উক্ত উপাদান আছে। সর্বাপেক্ষা অধিক ভাত্কা মুগের ডালে শতকরা ২৬, মসুর ২৫, খেসারী, সোনামুগ ও ছোলা ২৪। ছাগ মাংসে ২৪, অন্যান্য মাংসে অনেক কম।

ডালের আমিষ অন্য খাদ্য শাস্ত্রবীজ অপেক্ষা উৎকৃষ্ট শ্রেণীর সুতরাং ডাল ভাত বা ডাল রুটির ব্যবহারে মাংসাদি প্রাণীজ আমিষ

খাদ্যের প্রয়োজন নাই। তবে বেশী পরিমাণে ডাল খাওয়া উচিত নয়। ইংরাজ পুষ্টিতত্ত্ববিদগণের মতে প্রত্যেকবার অন্য আহারের সহিত ৪ আউন্স সাধারণতঃ যথেষ্ট।

ডালে ‘এ’ ও ‘বি’ ভিটামিন এবং লবণ জাতীয় পদার্থ ঢাল বা গম অপেক্ষা অনেক অধিক। এইজন্য ঢাল বা ময়দার উক্ত পদার্থগুলির অভাব ডাল মিটাইতে সক্ষম।

অনেক সময় ডাল রাঁধিবার দোষে উহা সহজপাচ্য হয় না। একজন পুষ্টিতত্ত্ববিদ বলিয়াছেন, ডাল কিছুক্ষণ সিদ্ধ করিবার পর যদি উহা পিষিয়া পুনরায় রন্ধন করা হয় তাহা হইলে কাঁচা ডালের মাত্র শতকরা ৮ ভাগ আমিষ উপাদান নষ্ট হয়। রাঁধিবার সময় ডাল ক্রমাগত ঘুঁটিতে হইবে যেন ডেলা না বাঁধে। ডাল না পিষিয়া সিদ্ধ করিলে এবং কেবল নরম হইবামাত্র উনান হইতে নামাইলে উহার প্রোটিনের শতকরা ৪০ ভাগ নষ্ট হয়। একথা মনে রাখা বিশেষ কর্তব্য।

পাঁচ রকম ডাল এক সঙ্গে রাঁধিলে উহা মিশ্রাহার পর্যায়ে পড়ে সুতরাং উহাতে মিশ্রাহার ও বিরুদ্ধ ভোজনের দোষ জন্মে; উপরন্তু কোন একটি ডালের নিজস্ব স্বাদ থাকে না। পুরাতন ডালে আমিষ উপাদান ও ভিটামিনের মাত্রা অনেক কম থাকে, উহা সুসিদ্ধ হয় না। সুতরাং নূতন ডাল ব্যবহার করাই সমীচীন। ডালের খোসা ছুঁপাচ্য, সেইজন্য উহা পরিত্যজ্য।

ডাল চালের খিচুড়ী পুষ্টিকর খাদ্য, ইহাতে ভাতের ফেন নষ্ট হয় না এবং ডাল সুসিদ্ধ হয়। আয়ুর্বেদ মতে কৃশরা (খিচুড়ী) গুরুজনক, বলকারক, বুদ্ধিপ্রদ, গুরুপাক, মলমূত্রপ্রবর্তক, পিত্ত ও কফবর্দ্ধক এবং দুর্জ্বর। অতএব ইহা মুখ বদলান হিসাবে সুস্থ ব্যক্তির মধ্যে মধ্যে সহমত খাওয়া চলিতে পারে।

স্বাস্থ্য বিজ্ঞানবিদ ডাঃ হেগ বলিয়াছেন যে (১) চা, কফি, মিষ্ট রুটি, (২) সব ডাল বা ডালজাতীয় খাদ্য, (৩) মাছ, মাংস, (৪) চকোলেট ও ডিমের পীতাংশ, (৫) ব্যাঙের ছাতা (Mushroom) ও অ্যাসপারেগাস (বিলাতী শাক), (৬) দুগ্ধ, ঘৃত ও মিষ্টান্ন, (৭) ওটমিল ও লাল আটা এবং (৮) কড়াইগুটী, সিম ইত্যাদি খাদ্যে গুরুত্ব হিসাবে উত্তরোত্তর অধিক পরিমাণে ইউরিক অ্যাসিড আছে। তিনি বহু পুরাতনরোগগ্রস্ত লোককে উক্ত বিষমুক্ত আহার সেবন করাইয়া আরাম করিয়াছেন।

অপর দুইজন পরীক্ষকের মতে (Basin & Smidt), গুগলি, কাকড়া, পালং শাক, ফুলকপি, গোল আলু, বাধাকপি প্রভৃতিতেও উক্ত বিষ আছে, কিন্তু রুটি, ডিম, চাল, বালি, দুগ্ধ, মাখন ও **পনিরে নাই**। অপর একজন বিশেষজ্ঞ (ডাঃ এবার্ড) বলিয়াছেন যে ঐ দোষ পালম শাক, শ্রাভয় কপি, ক্রসেলস স্প্রাউট (এক প্রকার বিলাতী সজ্জি) ও টাটকা মটর সেবনে নিরাকৃত হয়।

এ বিষয়ে স্থির সিদ্ধান্ত এখনও হয় নাই। উপরোক্ত মতে এক কথায় অধিকাংশ আমিষ বহুল খাদ্যে ঐ দোষ আছে। উহাদের বর্জন রোগীর পক্ষে প্রয়োজ্য বুলিতে হইবে, অস্থ ব্যক্তির পক্ষে ঐ ঐ দ্রব্যের সংযত ব্যবহারই যুক্তিযুক্ত।

অনেক খাদ্যে কিছু না কিছু অনিষ্টকর পদার্থ থাকে বা অবস্থা বিশেষে উহা দ্বেষস্থ হয়। অতএব দেখান হইয়াছে যে কোন কোন খাদ্যে সেকো বিষও আছে। কিন্তু সেহই সকল খাদ্যে বিষের মাত্রা অতি সূক্ষ্ম পরিমাণে আছে। . সেইজন্য ভয়ের বিশেষ কারণ নাই বলিয়া মনে হয়।

কিরাপে ডালের ইউরিক বিষ হজম করিয়া শ্লশ্ব ও সবল দেহ ধারণ করা সম্ভব তাহা ডাল রুটী ভোজী ভারতের পশ্চিমোত্তর প্রদেশের অধিবাসীদের স্বাস্থ্য ও শক্তির উৎকর্ষতা উজ্জ্বল নিদর্শন। উহাদের সহিত হেগ সাহেবের সাক্ষাৎ লাভ করাইয়া দিতে বড়ই ইচ্ছা হয়।

বিভিন্ন প্রকার ডালের আয়ুর্বেদোক্ত গুণ নিম্নে বিবৃত হইল।

মুগ (কাঁচা মুগ)—ত্রিদোষ নাশক, রুচিকর, তাপ ও পিত্ত বিকারে কল্যাণকর। সৈন্ধব লবণযুক্ত হইলে উহা সর্বরোগ প্রশমক।

ভাজা মুগে উপরোক্ত গুণ আছে এবং উহা কিঞ্চিৎ সারক।

মসুর কাঁচা—শ্লুষ্টিকর, মলরোধক ও প্রমেহনাশক।

ঐ ভাজা—লঘুপাক, বর্ণপ্রসাধক ও মলরোধক। কফ, রক্তপিত্ত ও বিষম জরে হিতকর। ইহা কোষ্ঠবদ্ধ রোগীর অপথ্য।

রোগ সারিবার পর দুর্বলতা নাশ করিতে বালির সহিত মসুরের কাথ মাংসের ঘূষের স্নায় উৎকৃষ্ট বলকর পথ্য। মসুর ডালের গুঁড়া জলসহ মুখে মাখিয়া উহা শুষ্ক না হওয়া পর্য্যন্ত রাখিলে মেচেতা ভাল, এবং কাস্তি উজ্জ্বল হয়। ইহা বিলাতী পাউডার অপেক্ষা অধিক উপকারী ও কার্য্যকরী। মসুর ডাল ঘূতে ভাজিয়া দুধের সহিত বাটিয়া লেপনে ছুলি ভাল হয়।

বৈশাখ মাসে একটা মসুর কলাই দুইটি নিম পাতার সহিত প্রত্যহ সেবনে এক বৎসর কাল সর্প ভয় থাকে না বলিয়া কথিত হইয়াছে।

আঘাত লাগিয়া দেহের কোন স্থানে রক্ত জমিলে মসুর ডাল জলসহ বাটিয়া প্রলেপ দিলে ঐ দোষ নিবারিত হয়। বসন্ত রোগীর ঘায়ে কাঁচা মসুর বাটিয়া প্রলেপ দিলে উহা শীঘ্র শুষ্ক হয়।

কোন কোন গ্রন্থকার এই ডাল নিরামিষ ভোজীদের নিষিদ্ধ আহার বলিয়াছেন, হয়ত উহা মাংসাদি অল্প জন্তুজ আমিষ খাওয়ার ত্রাস উত্তেজক বলিয়া কিন্তু ইহা উত্তেজক খাদ্য নয়।

মটর—লঘু, শীতবীৰ্য্য, মলরোধক ও কুচিকর। রক্তদোষ, পিত্ত বিকৃতি ও কফরোগে হিতকর। ইহা অজীর্ণ ও উন্মাদ রোগে অভক্ষ্য। মটর ডাল তেঁতুল, লবণ ও দুগ্ধসহ বাটিয়া প্রলেপ দিলে ফোড়া শীঘ্র ফাটে। মটর ডাল ভিজান জল পানে বমি নিবারিত হয়।

ছোলা—লঘু, উষ্ণবীৰ্য্য, বল ও বায়ুবর্ধক। শ্বাস, কাস, কফ ও রক্তপিত্তে হিতকর।

ভিজা ছোলার জল বা অঙ্কুরিত ছোলা আদা ও সৈন্ধব লবণসহ প্রতিদিন প্রাতে সেবন করিলে পিত্ত বিকৃতি ও পৈত্তিক জ্বর আরোগ্য হয়। শুষ্ক ছোলা ভাজা গুরুপাক, বায়ুপ্রকোপক, কফ ও শৈত্য নাশক কাঁচা ছোলা ভাজা, গুরুপাক ও বলবর্ধক।

ছোলা গাছের উপর বাত্রে সাদা পরিষ্কার কাপড় বিছাইয়া দিলে, উহার উপর যে শিশির পড়ে তাহা অম্লান্ত হয়। প্রাচীন বৈদ্যশাস্ত্রে এই রস অম্ল নিবারক বলিয়া উক্ত হইয়াছে।

ডাক্তার ওয়াকার বলিয়াছেন যে ভাজা ছোলার গাছ গরম জলে ফেলিয়া উহার ভাব্ৰা লইলে বাধক রোগ আরাম হয়।

কলাই (কাঁচা মাসকলাই)—শীতল, গুরুপাক, শুষ্ক, পিত্ত, বায়ু ও মলবর্ধক এবং পুষ্টিকর। ইহার ঝোল খাইলে জ্বরের প্রকোপ কমিয়া যায়। সাঁওতালগণ এই গাছের শিকড় অস্থি বেদনায় ব্যবহার করে। ইহা বাটিয়া প্রলেপ দিলে ছুল্লি, মেচেতাди ভাল হয়।

ভাজা কলাই—উষ্ণবীৰ্য্য, স্নিগ্ধ, কুচিকর, বল ও শুক্রবর্ধক এবং বায়ুনাশক।

খেসারি—রুক্ষ, বায়ুবর্ধক, অন্ন ও শূল উৎপাদক কিন্তু কফ, পিত্ত, অরুচি ও বমন নাশক এবং মলসংগ্রাহক। পথ্য ও খাদ্য হিসাবে ইহা সকল ডালের মধ্যে নিরুপ্ত। তথাপি উত্তর বঙ্গে উহা নিত্য খাদ্য। পশ্চিম বঙ্গে কলাই ডাল নিত্য আহাৰ্য্য কিন্তু পূর্ব বঙ্গে কলাই অল্পই ব্যবহৃত হয়। ইহা সম্ভবতঃ জলবায়ুর অবস্থা বিশেষে ব্যবস্থা।

মূল্যুক্ত খেসারি ডাল—অরুচি, কাস, কফ, গলগ্রহ ও মেদ রোগ প্রশমক।

অড়হর ডাল—ইহা কষায়-মধুর রস, শীতবীৰ্য্য, রুক্ষ, লঘু, মলসংগ্রাহক, বায়ুজনক ও বর্ণপ্রসাদক। ইহা পিত্ত, কফ ও রক্তদুষ্টি নাশক।

ডাক্তারী মতে ইহা সহজে পরিপাক হয় বলিয়া রোগীর পথ্যের উপযোগী কিন্তু ইহা কোষ্ঠবদ্ধতাজনক। এই ডাল ও ইহার পাতা স্তনে প্রলেপ দিলে ক্ষীতি দূর হয়।

হাকিমী মতে এই ডাল বিষনাশক ও পাতা অর্শরোগ নাশক। ইহা উদরাধানজনক ও বায়ু উৎপাদক। ইহা পিত্তজনিত দান্ত বন্ধ করে, কফ ও রক্তের দোষ এবং বিষক্রিয়া নষ্ট করে। ইহা পোড়াইয়া ২ মাষা পরিমাণে লইয়া মধুর সহিত সে বন করিলে বীৰ্য্য স্তম্ভিত হয়। ইহার পাতার সহিত অল্প নিমপাতা সেবনে অর্শরোগে উপকার হয়। ইহাতে ক্ষুধা বদ্ধিত হয়। ইহা মূত্ররোগেও হিতকর। আহারান্তে বমনে ইহা উপকারী।

ইহা সেবনে শ্রবণ শক্তির দোষ দূর হয় এবং পিপাসা ও সর্ব শরীরে জ্বালা নিবারিত হয়।' ছুঙ্ক বা দধির সহিত রন্ধনে উহার রুক্ষতা নষ্ট হয়। অড়হর ডাল জলে পিষিয়া ২১৩ বার টাকে প্রলেপ দিবার পর ঘুঁটে দ্বারা উক্ত স্থান ঘসিয়া পরিষ্কার করিয়া স্থত দিয়া

পরে রোদ্র লাগাইবে। এইরূপ কয়েক দিন করিলে টাকে চুল গজাইতে পারে।

অড়হর ডাল জলে পিষিয়া একশিরা রোগে প্রলেপ দিলে এবং পুরাতন অড়হর গাছের শিকড় ঘসিয়া ছানির উপর দিলে উপকার হয়। ইহার পাতা জলে সিদ্ধ করিয়া কুল্লি করিলে দাঁতের বেদনা উপশমিত হয়। এই ডাল অধিক পরিমাণে খাইলে চক্ষুর জ্যোতিঃ হ্রাস ও বুক জ্বালা করে এবং পাকস্থলী ও মস্তিষ্কের পক্ষে অপকারী ; অড়হর গাছের কমলাতে অত্যুৎকৃষ্ট বারুদ ও টিকা প্রস্তুত হয় এবং ছাই সাজি মাটির কাজ করে।

ডালজাত দ্রব্য।

ডালপুরী—আয়ুর্বেদ মতে উষ্ণবীর্য, বল ও পুষ্টিকর, শুক্র ও স্তন্যবর্ধক, মলমূত্রভেদক, বায়ুনাশক, কফ, পিত্ত ও মেদবর্ধক এবং অর্শ, শ্বাস ও শূল রোগে উপকার করে।

যুগনীদানা—গুরুপাক, রুক্ষ, বাতবর্ধক ও মলভেদক। ডালের প্রকারান্তর বড়ী, পাঁপড় ও সরু চাকলি অপেক্ষাকৃত নির্দোষ ও সহজ-পাচ্য আহাৰ্য্য। অনেক প্রকার মিষ্টান্ন যথা লাড্ডু, জিলেপি, বোঁদে, দরবেশ প্রভৃতি ডাল হইতে প্রস্তুত হয়। ইহাতে ডাল ভক্ষণের কার্য্য অনেকাংশে সিদ্ধ হয়।

চতুর্দশ অধ্যায় ।

নিরামিষ আহার ।

তরকারি বা শাক-সব্জি ।

সবুজ তরি-তরকারি বা শাক-সব্জিতে স্বেতসার ও মেহ জাতীঃ উপাদান অধিকাংশ স্থলে চাল, ডাল, গম প্রভৃতি খাওয়া অপেক্ষা অল্প থাকে কিন্তু শরীর পোষণে উহাদের অত্যন্ত বিশিষ্ট উপকারীত আছে ।

উহাতে যে প্রচুর পরিমাণ পরিশুদ্ধ জল বা রস এবং লবণ ও ভিটামিন থাকে তাহা রক্তকে ক্ষারবহুল করিতে বিশেষ সহায়তা করে সকল সুস্থ ব্যক্তির উহা অপরিহার্য্য আহাৰ্য্য । বাহাদের পরিপাক শক্তি দুর্বল তাহাদেরও সহমত উক্ত খাদ্য বিধি মত প্রস্তুত করিয়া সেবন বিধেয় ।

টাটকা বা তাজা শাক-সব্জি বাসি বা শুষ্ক অপেক্ষা অধিক গুণশালী । প্রথমোক্তটীতে অধিক ভিটামিন বা খাদ্যপ্রাণ থাকে গৃহের নিকটবর্তী স্থানে শাক-সব্জির চাষ করিলে তাজা পাওয়া যাইতে পারে । হয়ত কেহ মনে করিতে পারেন যে অল্প জমিতে কিরূপে উহার অভাব মিটিবে । ইহার উত্তর ডাক্তার এইচ, ভি, টেলার (H. V. Taylor) একটা পত্রিকায় (Horticultural Society' Journal) দিয়াছেন ।

নিরামিষ আহার—তরকারি বা শাক-সব্জি . ২৯৫

তিনি লিখিয়াছেন যে বিলাতে মাত্র ৩০০ বর্গ গজ অর্থাৎ প্রায় চার কাঠা জমিখণ্ড হইতে উৎপন্ন ফসলে একটী পরিবারের, কৰ্ত্তা, গৃহিণী এবং তিনটী সন্তানের উপযোগী ঐ খাদ্য বৎসরে প্রায় আট মাস পাওয়া যায়। বিলাতের মত ক্ষুদ্র দেশে ঐরূপ বাস্তব কৃষি-উদ্যান কম্বে কম ৪০ লক্ষ আছে।

যাহাদের জমির স্রবিশা নাই, বিশেষতঃ যাহারা সহরবাসী, তারাও নিজ নিজ ভবনে ৩৪টী বড় কাঠের বাক্সে শাক ও তরকারীর বীজ প্রতি দুই মাস অন্তর পুঁতিয়া বৎসর ভোর উহার ডগ বা কচি পাতা বাহা অতি মূল্যবান, তাহা মধ্যে মধ্যে কাটিয়া লইয়া থাকে। এই প্রথার প্রচলন আমাদের দেশেও বাঞ্ছনীয়। ইহাতে আর্থিক ও স্বাস্থ্যিক উন্নতি যুগপৎ লাভ হয়।

শাস্ত্রে যে তিথিতে, বা বারে, যে তরকারী বা শাক ভোজন নিষিদ্ধ তাহা নিম্নে উক্ত হইল।

| <u>তিথি বা বার</u> | <u>নিষিদ্ধ খাদ্য</u> | <u>ভক্ষণে কি দোষ জন্মে</u> |
|--------------------|----------------------|--------------------------------|
| প্রতিপদ | ছাঁচি কুমড়া | ব্রণাদি ও ক্লৈদরোগ, অৰ্ধহানি। |
| দ্বিতীয়া | বেগুন | অৰ্কুদ রোগ (Tumour)। |
| তৃতীয়া | পটোল | রক্তবাত, শত্রুবৃদ্ধি। |
| চতুর্থী | মূলা | আমব্যাদি, ধনহানি। |
| পঞ্চমী | বিল্ব | পিত্তসম্বন্ধীয় ব্যাদি, কলঙ্ক। |
| ষষ্ঠী | নিমপাতা | জলবৃদ্ধি, কোষবৃদ্ধি। |
| সপ্তমী | তাল | রক্তপিত্ত, শরীরনাশ। |
| অষ্টমী | নারিকেল | অজীর্ণ, মূৰ্ছতাপ্রাপ্তি। |
| নবমী | লাউ | বাতশ্লেষ্মা, গোমাংস তুল্য। |
| দশমী | কলমিশাক | অগ্নিপিত্ত। |

| <u>তিথি বা বার</u> | <u>নিষিদ্ধ খাদ্য</u> | <u>ভক্ষণে কি দোষ জন্মে</u> |
|-------------------------|---|----------------------------|
| একাদশী | সিম জাতীয় | জর। |
| দ্বাদশী | পুঁইশাক | যক্ষ্মা, কাস। |
| ত্রয়োদশী | কাঁচকলা | কণ্ঠরোগ। |
| চতুর্দশী | মাষকলাই | অতিসার, উদরি, চিররোগযুক্ত। |
| অমাবস্তা বা পূর্ণিমা | { মাছ, মাংস, লবণ, তৈল মর্দন ও প্রসাধন } | শ্লেষ্মিক পীড়া, মহাপাপকর। |
| রবিবার | { মাছ, মাংস, মসুর, নিম, আদা, মধু, বেল ও কাঁজি } | অস্বাস্থ্যকর। |
| শনি ও মঙ্গলবার | মোচা | অস্বাস্থ্যকর। |

একদিনে দুই তিথি পড়িলে উভয় তিথিতে যাহা নিষিদ্ধ তাহা বর্জন করাই শ্রেয়; নচেৎ পাঁজি হাঁটকাইয়া কোন্ দিন কোন্ তিথি কতক্ষণ থাকে তাহা নিরূপণ করিয়া আহার বর্জন কার্যতঃ সম্ভবপর নয়। উপরোক্ত নিষেধ বাক্যের যুক্তি বা কারণ শাস্ত্রে উল্লিখিত হয় নাই, অধিকাংশ আগুতাক্য। সম্প্রতি উহাদের মধ্যে তিনটির তিথি বিশেষে আপত্তির কারণ জানা গিয়াছে।

(১) **দেশী কুমড়া**—প্রসিদ্ধ কবিতত্ত্ববিদ ৬হলধর বাবু লিখিয়াছেন—ইহা প্রধানতঃ ক্ষার (লবণ) রসাত্মক এবং উহাতে কিছু মধুর ও অন্নরসও আছে। শুক্ল ও কৃষ্ণ উভয় প্রতীপদ তিথিতে শ্লেষ্মিক ধাতু স্বভাবতঃ লবণাশ্রিত হয়। শ্লেষ্মা স্বভাবতঃ লবণরসাত্মক। লবণের আধিক্যে ব্রণাদি ক্লেদ রোগ জন্মে। দেশী কুমড়া যদিও স্বাস্থ্যকর আহাৰ্য্য কিন্তু উহা প্রতীপদ তিথিতে ভোজন করিলে উহাতে

তিথিসম্ভাত লবণরসের পরিমাণ সমধিক বর্দ্ধিত হয় বলিয়া উক্ত রোগ জন্মিবার বিশেষ সম্ভাবনা থাকে। এই জন্ত উহা প্রতিপদে নিষিদ্ধ।

(২) **সিম**—শ্রীযুক্ত দীনেশচন্দ্র দেব লিখিয়াছেন একাদশী তিথিতে মাহুষের নাড়ীতে শ্লেষ্মিক ও বাতশৈষ্মিক অরকারক রসের সঞ্চার হয়। ঐ সময় রস ও অরকারক সিম ভক্ষণ করিলে তিথি সম্মত ঐ রস সমধিক প্রবল হয় এবং সেইজন্ত অর উৎপন্ন হইতে পারে।

(৩) **বেগুন**—একজন ইংরাজ বৈজ্ঞানিক দ্বিতীয়া তিথিতে বেগুন কাটিয়া দূরবীক্ষণ যন্ত্র সাহায্যে উহাতে অসংখ্য ক্ষুদ্র ক্ষুদ্র কীট (জীবাণু) থাকিতে দেখিয়াছিলেন।

মাস হিসাবেও কোন কোন তরকারির ব্যবহার নিষিদ্ধ হইয়াছে, যথা, কার্তিক মাসে ওল, ভাদ্র ও চৈত্র মাসে লাউ, মাঘ মাসে মূলা ইত্যাদি। সকল তরকারি শেষের দিকে বিষাক্ত হয়।

পূর্বোক্ত দিন, মাস বা তিথি বিশেষে আহাৰ্য্য দ্রব্যাদি বর্জন ব্যবস্থা কাগজে মুদ্রিত করিয়া, ফ্রেমে ছবির গ্রায় বাঁধাইয়া উহা পাকগৃহে টাঙ্গাইয়া রাখিলে নিষেধ বাণীগুলি বিস্তৃত হইবার সম্ভাবনা থাকিবে না।

বৎসরের বিভিন্ন ঋতুতে বিভিন্ন প্রকার তরিতরকারি জন্মে। যে সময় যেটি জন্মে সে সময় তাহাই আমাদের স্বাস্থ্যাহুকুল। এইজন্ত ভিন্ন দেশ হইতে আনীত ফল ও সবজি যথা কপি, কড়াইমুটি ইত্যাদি অসময়ে সেবন অকর্তব্য। কিন্তু যে বিদেশী জিনিষ যে সময় আমাদের দেশে জন্মে সে সময় বিদেশ হইতে আনীত সেই সকল দ্রব্য যদি তাজা হয় তাহা সেবনে দোষ হয় না। কেহ কেহ তরকারির সহিত ফল ভক্ষণ নিষিদ্ধ বলিয়াছেন।

আমড়া দেশী—ইহার সংস্কৃত নাম আম্রাতক। পাকা ফল মধুর স্নিগ্ধ এবং পিত্ত ও কফনাশক। উহার সরবৎ সেবনে আহারে রুচি হয়, উদরে বায়ু প্রকোপ কমে এবং কোষ্ঠশুদ্ধি হয়। ইহা বলকর, দাহ ও ক্ষয় নিবারক এবং পিত্ত প্রশমক। বাতপিত্ত জনিত অজীর্ণে অসীম হিতকর। দধির সহিত আমড়া গাছের ছাল সিদ্ধ সেবনে রক্তমাশা ভাল হয়। এই ফলের আঁটির শাঁস ৪।৫ রতি মাত্রায় প্রাতে একবার সেবনে মধুমেহ রোগে বিশেষ উপকার হয়। শ্লেষ্মা-জনিত রোগে ইহা নিষিদ্ধ।

আলু

১৮২০ খৃষ্টাব্দে স্বনামপ্রসিদ্ধ উইলিয়াম কেরি সাহেব লিভারপুল নগর হইতে নানা জাতীয় আধুনিক প্রচলিত সর্বজনপ্রিয় তরকারি যথা—আলু, বাঁধাকপি, ব্রকোলি, ফুলকপি, শালগম ও বিলাতী মটরগুটি আনাইয়া উহাদের চাষ প্রথম বাঙ্গালা দেশে প্রবর্তিত করেন।

আলু বলিতে সাধারণতঃ বিলাতী গোল আলু বুঝায়। ইহাতে শ্বেতসার, পটাশ প্রভৃতি ক্ষারজ লবণ অধিক থাকায় ইহা অত্যন্ত পুষ্টিকর আহাৰ্য্য। যদিও বিদেশ ইহার আদি জন্মস্থান, তথাপি ইহা আমাদের দেশের জলবায়ুতে উত্তমরূপে জন্মে, তজ্জন্ত উহা স্বদেশী খাদ্য বলিয়া পরিগণিত হয়। আলুর প্রাণ অতি উদার, উহা ডালে, ঝোলে ও অন্ন ব্যঞ্জনে মিশিয়া স্বাদ বৃদ্ধি করে। আলুর সহিত পটোলের সাহচর্য্য বেশী হয়। প্রায়ই একটী আর একটীর দোসর।

আলু (এবং লেবু, পিঁয়াজ ও কপি ইত্যাদি), তাজা উত্তীজ্ঞ আহারাতাব জনিত চৰ্মরোগ (Scurvy) প্রতিষেধ করে। এই রোগে

দন্ত মূলের কোমলতা, দন্ত হইতে রক্তপাত, চর্মে বেগুনি বর্ণের পীড়কা, কালিমা ইত্যাদি জন্মে।

ডেনমার্কের প্রসিদ্ধ পুষ্টিতত্ত্ববিদ ডাক্তার হাইওহাইড নানা পরীক্ষার ফলে জানাইয়াছেন যে কেবলমাত্র আলু ও তাহার সহিত কিছু মাখম বা উদ্ভিজ্জজাত স্নাত সেবনে দেহ ধারণ সম্ভবপর।

আর একজন পুষ্টিতত্ত্ববিদ লিখিয়াছেন যে আলুতে শরীর রক্ষণো-পযোগী প্রায় সমুদায় উপাদান আছে। এবং উহার আমিষ উপাদান অত্যন্ত উদ্ভিজ্জ অপেক্ষা শ্রেষ্ঠগুণসম্পন্ন।

বিলাত ও মার্কিগদেশে আলু এখন অগ্রতম প্রধান আহারীয় রূপে ব্যবহৃত হইতেছে। শেবোক্ত দেশে মোট খাণ্ডের আলুর পরিমাণ শতকরা ২৫ পর্য্যন্ত উঠিয়াছে। ইউরোপে জন প্রতি ২৫ বুসেল আলু বৎসরে বৎসরে আহার করে। আয়র্লও দেশবাসীগণের আলুই প্রধান আহারীয়।

আলুর খেতসার হইতে নানা শিল্পদ্রব্য, মোটরকার ও উড়ো-জাহাজের অবয়ব এবং পেট্রল প্রস্তুত হইতেছে। “এখন যুদ্ধে আলু থেকো লোক আলুর গাড়ী বা উড়োজাহাজে চড়িয়া আলু হইতে উৎপন্ন মোটর তেল সাহায্যে চালাইয়া আলুর প্রতি মহা সন্মান প্রদর্শন করিতেছে।”

আলুর খোসা ছাড়াইয়া রন্ধন করিলে উহার গুণের অপচয় হয় কারণ অল্প তরকারীর গ্রায় খোসাতে অনেক মূল্যবান খনিজ লবণ আছে। এই জন্ত আস্ত আলু সিদ্ধ করিয়া ব্যঞ্জন রন্ধন করা কর্তব্য। খোসা শুদ্ধ বাষ্পে সিদ্ধ অথবা স্বেকা বা রোষ্ট করা পোড়া আলু উপরোক্ত কারণে স্বপাচ্য ও অধিকতর পুষ্টিকর। ভাজা আলু দুপাচ্য। খোসা ছাড়ান আলু সেবনে পরিপাক ক্রিয়া বিলম্বিত হয়।

ডাক্তার লিসবি পরীক্ষা করিয়া দেখিয়াছেন যে যদি আলুর খোসা ছাড়ান হয়, তাহা হইলে লাবণিক পদার্থের শতকরা ১৪ ভাগ বিনষ্ট হয়। খোসা শুদ্ধ আলু ব্যবহারে উহার তিন ভাগ মাত্র নষ্ট হয়। এই নিয়ম অল্প বিস্তর অল্প তরকারির সম্বন্ধেও খাটে। নব অঙ্কুরিত ও বহু পুরাতন আলু অনিষ্টকর কারণ উহাতে এক প্রকার বিষাক্ত পদার্থ থাকে। যে আলুর খোসা হলুদবর্ণ তাহাও পরিত্যজ্য।

আয়ুর্বেদ মতে আলু শীতবীর্য, মধুর রস, গুরু, মূত্র নিঃসারক রুক্ষ, ছুপাচ্য, রক্তপিত্তনাশক, কফ ও বায়ুবর্ধক, বলকারক, শুক্রজনক ও স্তন্যবর্ধক।

ডাক্তারী মতে আলুগাছের মূল পুষ্টিকর ও পত্র মাদক গুণবিশিষ্ট। দাহ ও বহুমূত্র রোগে এবং আয়োডিন দ্বারা বিষাক্ত হইলে ইহা ব্যবস্থিত হয়। আলুগাছের পাতার কাথ শূল ও বাতবেদনাদিতে প্রয়োগ করিলে বিশেষ উপকার হয়। দেহের কোন স্থান পুড়িয়া গেলে আলু বাটিয়া প্রলেপ দিলে জ্বালা নিবারিত হয় ও ফোঁস পড়ে না।

বহুমূত্র রোগে আলু অপথ্য বলিয়া উক্ত হইয়াছে। কিন্তু মতান্তরে আলুর স্বৈতসার চাল বা গম অপেক্ষা উচ্চ শ্রেণীর বলিয়া ঐ রোগে অল্প আলু সেবনে দোষ হয় না।

আমাদের দেশে আরো অনেক প্রকার আলু জন্মে, যথা—

চুবড়ী বা খাম আলু—ইহা অগ্নি, গুরু, বল ও পিত্তবর্ধক। ক্রিমি, কুষ্ঠ, মেহ, অর্শ, বাত, গুল্ম ও বাতশ্লেষ্মায় হিতকর এবং রসায়ন। যখন বিলাতী আলু দুর্ন্যূন হয় তখন এই আলু উহার স্থান লইতে পারে। ইহা অতি স্নগ্ধ, গাছ লতাইলে বেড়া কিম্বা অল্প বড় গাছের

উপরে উঠাইয়া দিলে চাষের ব্যয় কিছুই হয় না। ইহা মাটির ভিতর অনেক দিন সংরক্ষিত থাকে। এই আলু মাটি হইতে তুলিয়া কিছুদিন রৌদ্রে দিতে হয় নচেৎ উহাতে আটাবৎ রস থাকে।

মুখআলু—পিত্ত, দাহ, তৃষ্ণা ও শোথনাশক, বায়ুবর্ধক।

হাতীখোজা—শীতল, গুরু, দাহ, শোষ, মেহ ও মূত্রক্লেচ্ছ হিতকর কিন্তু শ্লেষ্মাজনক।

শকরকন্দ আলু—ইহার আমিষ অংশ গোলআলু অপেক্ষা কিছু কম থাকিলেও শর্করার অংশ অধিক আছে, প্রায় শতকরা ২০ ভাগ। এই আলুর উপরের বর্ণ স্বেত হইলে শকরকন্দ বা চীনে আলু বলিয়া অভিহিত হয়। ইহার অন্ত জাতি রক্তকন্দ আলু যাহার বাহিরের স্বক লালবর্ণ তাহাকে দেশভেদে লালআলু, রাঙাআলু বা মোঁআলু বলে। ইহা অধিকতর কোমল ও মিষ্ট। সংস্কৃত ভাষায় শকরকন্দ আলুকে “আলুকী” বণে। আয়ুর্বেদ মতে উহা বলকারক, স্নিগ্ধ, গুরুপাক ও কফনাশক। ইহা অতিশয় পুষ্টিকর, কাঁচা খাওয়া যায়। কেহ কেহ বলেন ভাত অপেক্ষা উহা কোন অংশে নিকৃষ্ট নয়।

আধুনিক মতে চীনা আলু আহারে মস্তিস্কের স্নায়ুশক্তি বর্দ্ধিত হয়। ইহার বীজ বিষ গুণ সম্পন্ন।

ক্যাসাভা আলু—এই আলু বিদেশ হইতে আনীত হইয়া স্থানে ২ চাষ করা হইতেছে। ভূভিক্ষের সময় অনেকে এই আলু খাইয়া জীবন ধারণ করিয়াছে। ইহা আলুর মত তরকারিতে খাওয়া যায়। শ্রীহলধর বাবু লিখিয়াছেন ইহা হইতে প্রস্তুত হালুয়া চমৎকার।

উচ্ছে

আয়ুর্বেদ মতে ইহা জ্বর, পিত্ত, ক্রিমি ও কফ নাশক, উষ্ণবীৰ্য, আগ্নেয়, মলভেদক, অরুচি ও গুরুনাশক, কফ, পিত্ত, বায়ু,

রক্তদোষ, কামলা; পাণ্ডু, মেহ ও ক্রিমি রোগে হিতকর। জরাস্ত্রে দৌর্বল্য নিবারণার্থে ইহা উপযোগী। বসন্ত রোগের প্রাদুর্ভাবের কিছুদিন পূর্বে ইহাতে উচ্ছেদ বীজ খাইলে বসন্ত আক্রমণের আশঙ্কা থাকে না। ইহার ফুল ধারক ও রক্তপিত্তনাশক।

ডাক্তারী মতে ইহা উষ্ণ ও রসায়ন। ইহার লতা পাতা ও বীজের শাঁস ক্রিমি নাশক। পাতার রস লবণের সহিত ১ ছটাক মাত্রায় সেব্য। ফল—বলকারক, বিবিধ বাত, প্লীহা, ও যকৃৎ পীড়ায় পথ্য। ইহার পাতা জরয়। শুষ্ক পাতার প্রলেপে ক্ষত আরোগ্য হয়।

করোলা—আয়ুর্বেদ মতে করোলা উচ্ছেদ ত্রায় গুণবিশিষ্ট। হাকিমী মতে ইহা বায়ু ও কফ নাশক, রতিশক্তিবর্দ্ধক ও স্নায়ুগুণ সবলকারক, ক্রিমিহর, বীৰ্য্যপ্রদ; শুক্রমেহ, বাত, গের্টে বাত, পাণ্ডু, প্লীহা, যকৃৎ, কামলা প্রভৃতি রোগে হিতকর। পাথর নিঃসারক, পাকস্থলী সবল ও সঙ্কুচিতকারক। করোলা পাতার রস ও হলুদের রস, একত্র সেবনে হামজ্বর, স্ফোটক ও বসন্ত ভাল হয়।

ওল ও কচু

“ভাদ্র মাসে যে না খায় ওল।

শক্ররা তার রাজায় ঢোল ॥”

ওল—অগ্নিদীপক, রুচিকর, পিত্ত ও কোষ্ঠবদ্ধতা নাশক এবং রক্তপরিষ্কারক। ইহা অর্শ রোগীর প্রধান পথ্য। ইহার ডগার আটা বোলতা বা ভীমরুল দংশনজনিত যন্ত্রণা দূর করে। ইহা ক্রিমি, বমি, গ্রহণী, প্লীহা ও গুল্মরোগ নাশক।

উদ্ভিদবেত্তাগণ ওলকে কচুজাতীর অন্তর্ভুক্ত করিয়াছেন। ওল লাল ও সাদা ভেদে দ্বিবিধ। কলিকাতার নিকটবর্ত্তী সাতরাগাছি গ্রামে যে ওল উৎপন্ন হয় তাহা সর্বোৎকৃষ্ট, মুখে লাগে না।

আধুনিক মতে, ওল পাচক ও বলকারক এবং অর্শ, গ্রহণী ও দুর্বলতা নাশক। ইহার মূলও সুখাদ্য। পুরাতন ওল সর্বাপেক্ষা সুস্বাদু। ইহার ডাঁটা ও কোমল পাতা দিয়া রুচিকর ব্যঞ্জন প্রস্তুত হয়।

বুনো ওল বা ছায়ায় উৎপন্ন ওল নিকৃষ্ট এবং খাইলে মুখ চুলকায়। কিন্তু উহা সিদ্ধ করিয়া একটু অল্পের সহিত ব্যঞ্জন রন্ধন করিলে উক্ত দোষ অনেকাংশে নিবারিত হয়।

ছায়ার ওলে চুলকায় মুখ।

কিন্তু তাতে নাহিক দুঃখ ॥

খনার বচন।

বুনো ওলেরও অনেক ওষধী গুণ আছে। আয়ুর্বেদ শাস্ত্রমতে উহা স্নীপদ, বম্বীক, গোদ, অর্কুদ, মন্দাগ্নি, শূল ও দন্তশূল রোগের মহৌষধ।

কচু—দেহের কোন স্থান কাটিয়া গেলে কচু ডাঁটার আটা তথায় দিলে রক্তস্রাব এবং তজ্জনিত ক্ষত ভাল হয়। উহা কাণের পূঁজেও উপকারী। কচু ডাঁটার রস লবণসহ মিশাইয়া কুঁচকী কিম্বা ফুলায় লাগাইলে অতি শীঘ্র উপশমিত হয়। কচুর ডাঁটা ছেঁচিয়া রস প্রলেপে অর্শ ও অগ্ন স্থানের রক্ত জমা আরাম হয়।

কুষ্ঠ, রক্তপিত্ত, দ্রুণ, উদরাময়, আমাশা প্রভৃতি রোগে কচু নিষিদ্ধ।

কচুর কোন অংশ অখাদ্য বা অব্যবহার্য নয়। আমাদের দেশে সভ্য গোল আলুর অধিক প্রচলন হওয়ায় অসত্য কচুর ব্যবহার ক্রমে বিলুপ্ত হইতেছে। তথাপি এখনও উহা গরীবদের অগ্নতম সুলভ স্বাস্থ্যকর আহার। অনেক বারুদের কচু শাক বা কচু খাইতে প্রবৃত্তি হয় না, বোধ হয় মুখ চুলকাইবার কিম্বা “কচু পোড়া খাও” এই গালি খাইবার ভয়ে। কিন্তু কচু কোনমতে অপদার্থ নয়। রৌদ্রজাত কচু

শাক বা কচু ভক্ষণে মুখ বা গলা ধরে না। মুখী কচু যদি মুখে লাগে তবে উহা সিদ্ধ করিয়া জল ফেলিয়া আহার করা কর্তব্য।

যদি কচু খাইতে একান্ত ভয় হয়, রোদ্রে কচু গুচ্ছ করিয়া তেঁতুল বা লেবুর রস বা চুণ মিশ্রিত জলে সিদ্ধ করিয়া রাখিলে ঐ দোষ থাকে না। উহার সহিত নারিকেলকোরা, কাঁচা কড়াইসুঁটি বা ভিজা ছোলা দিলে ব্যঞ্জন অধিকতর রুচিকর হয়। অজীর্ণরোগে কচু অপথ্য।

গরীবেরা কচুপাতা কলাপাতায় জড়াইয়া দন্ধ করে এবং উহাতে পিঁয়াজ, লঙ্কা, তেল ও লবণ মিশাইয়া তৃপ্তির সহিত ভোজন করে। কচুর ডাঁটার ব্যঞ্জন রুচিকর, উহা বর্ষা কালে আহারে সে সময়ের অনেক দোষ নষ্ট হয়। যে সময় বাহা জন্মে সে সময় তাহার কিছু না কিছু সার্থকতা আছে।

কচু মলভেদক। কচু অনেক জাতীয় আছে তন্মধ্যে কতকগুলি অতিশয় পুষ্টিকর, কতকগুলি অনিষ্টকর এবং কতকগুলি আহার ও ঔষধ হিসাবে ব্যবহৃত হয়।

হাতে সিংগী মাছের কাঁটা বিঁধিলে কালকচুর রস মাখিলে যন্ত্রণা শীঘ্র প্রশমিত হয়। অপর যে কোন কাটায় কালকচুর ডাঁটা বিনা জলে বাটিয়া প্রলেপ দিলে ভাল হয়।

দুর্গোৎসবের সময়, দুর্গামূর্তির পার্শ্বে যে নব পত্রিকা স্থাপন করা হয় তাহা কলা, ডালিম, ধান, হরিদ্রা, মানকচু, বেল, অশোক, জয়ন্তী ও ও কচু এই নয়টা গাছের পাতা। ইহাদের সহিত যে মানবস্বাস্থ্যের অতি হিতকর গোপন সঙ্কল্প রহিয়াছে সে বিষয়ে সন্দেহ নাই।

বর্ষাকালে যখন আলু দুর্শ্মূল্য হয় তখন সুলভ মূল্যের কচু ও ওল উহার স্থান লইতে পারে, কারণ এগুলি ঐ সময়ের প্রকৃতিজাত অত্যন্ত

উপকারী আহাৰ্য্য। উহাদের কোন অংশই অখাওয়া নয়। দুৰ্ভিক্ষের সময় কেবলমাত্র ওল খাইয়া অনেকে জীবনধারণ করিয়াছে শোনা যায়। অনেক গরিব গৃহস্থেরা ওল চাকা চাকা করিয়া কাটিয়া রৌদ্রে শুখাইয়া সংরক্ষিত করে উহা অল্প সময়ে তরকারীর অভাব মিটায়।

মানকচু—সকল প্রকার কচুর মধ্যে ইহা অধিকতর উপাদেয় ও পুষ্টিকর। ইহা মূত্রবিরোধক (মতান্তরে ধারক), মূত্রকারক, শোথহারক, শীতবীৰ্য্য, লঘু, পিত্ত ও রক্তদোষ নাশক। মানের পাতা সিদ্ধ করিয়া জল ফেলিয়া দিয়া উহার ব্যঞ্জন প্রস্তুত করা উচিত।

মানের শিকড়ের কঠিন উপরাংশ পরিত্যজ্য। সিদ্ধ মানকন্দ কাটিয়া ভাজিলে অতি মুখরোচক হয়। মানের শিকড়ের একাংশ পচা বা নালী ঘায়ে প্রবেশ করাইলে শীঘ্র পুঁজ, রক্ত ও রস নির্গত হইয়া ৩৪ দিনে ঘা পুরিয়া আসে।

পরিপুষ্ট মানকচু কাটিয়া রৌদ্রে শুষ্ক করিয়া যে শুঁঠ প্রস্তুত হয় তাহা এবং মানমণ্ড, উদরী ও শোথ রোগে মহোপকারী। মানের শুঁঠ চূর্ণ এক তোলা মাত্রায় কিছু হুধের সহিত সেবনে জ্বর, উদরাময় ও গ্ৰীহা রোগ প্রশমিত হয়।

পুরাতন মানচূর্ণ ৮ তোলা, ঈষৎ কুড়িত চাল ১৬ তোলা, ১ সের দুধ ও কিছু জলের সহিত প্রস্তুত পাঁয়েস উদরাময় রোগীর উৎকৃষ্ট পথ্য। ৩ তোলা পুরাতন মানচূর্ণ ৩ সের ঈষদ্ভক্ষ্য হুধের সহিত সেবনে গ্ৰীহা ও শোথ প্রশমিত হয়।

মানের ডাঁটা আঙুনে সঁকিয়া উহার রস শিশুদের কানপাকা রোগে বিশেষ উপকারী। মানের পচা ডাঁটার রস ও ঘুঁটের ছাই পদশোথে প্রলেপ দিলে উহা কমিয়া যায়। স্ফোটকে প্রথমে তোকমারীর পুলটিস দিয়া মুখ না হইলে মানকচু গাছের পচা ডাঁটা

জল না দিয়া বাটিয়া প্রলেপ দিলে ফোড়া ফাটিবে এবং সমস্ত পুঁজ-রক্তাদি বাহির হইবে, ক্রমে শুষ্ক হইবে এবং শোষ হইবার ভয় থাকিবে না।

মানের সরু সরু টুকরা কাপড়ে বাঁধিয়া সহ্যমত গরম করিয়া উহার স্বেদ বাতাক্রান্ত অঙ্গে দিলে উপকার হয়। মধুর সহিত মানভক্ষ্য মুখক্ষতের ঔষধ। মানকচু অর্শ ও কোষ্ঠবদ্ধ রোগে হিতকর। রোগীর পক্ষে উহা সাণ্ড বা এরাকট অপেক্ষা উপকারী। মানের শিকড়ের ছাই মধুর সহিত মিশাইয়া প্রলেপে চক্ষুরোগ প্রশমিত হয়।

কুম্মাণ্ড

ইহার দুই জাতি, দেশী ও বিলাতী। দেশী কুম্মাণ্ড, দেশী কুমড়া, ছাঁচি কুমড়া, সাঁচি কুমড়া বা চাল কুমড়া নামে অভিহিত হয়। বিদেশ হইতে আনীত বীজ দ্বারা এদেশে বিলাতী কুমড়ার চাষ প্রথমে প্রবর্তিত হইয়াছিল।

উক্ত দুই প্রকার কুমড়ার মধ্যে ছাঁচি কুমড়া অধিক গুণসম্পন্ন। আয়ুর্বেদ মতে উহা বল্লীফলের মধ্যে শ্রেষ্ঠ এবং ত্রিদোষনাশক। উহা লঘুপাক, মলমূত্র নিঃসারক, কচি অবস্থায় পিত্তনাশক, মধ্যাবস্থায় কফনাশক এবং পক্কাবস্থায় অধিক ক্ষারযুক্ত, অগ্নিবর্দ্ধক, কোষ্ঠশোধক, ত্রিদোষনাশক, বৃষ্য, হৃণ্ত, মনোবিকার, তৃষ্ণা ও অরুচিনাশক, পুরুষত্ব-বর্দ্ধক, বাত ও রক্তপিত্ত নাশক এবং প্রমেহ ও অশ্মরী (পাথরী) নাশক। ইহার বীজের তেল পিত্তনাশক, কেশের হিতকর, শ্লেষ্মাকারক, গুরু ও শীতল। ইহার লতাপাতা ক্ষাররস, মধুর, গুরু, কক্ষ, রুচিকর ও মধুর এবং শর্করা ও অশ্মরী নাশক।

আধুনিক মতে ইহা গুটিকর, বৃষ্য, 'মূত্রকারক এবং প্রমেহ, অশ্মরী ও শর্করাদি রোগে হিতকর। এই কুম্মাণ্ড বীজ জাত তেলেরও উক্ত

গুণগুলি আছে। মৃগী, উন্মাদ, বহুমূত্রে এবং অল্প বহু রোগে উহার রস চিনি ও জ্বাফরাণের সহিত পিষিয়া সেবনে বিশেষ উপকার হয়।

সার্জেন কে, ডি, ঘোষ বলিয়াছেন, উরুক্ষত ও যক্ষ্মা (Pulmonary Tuberculosis) রোগে ছাঁচি কুমড়া সেবন অতি হিতকর। ডাঃ ওয়াট সাহেব বলিয়াছেন উহা গ্রহণী ও অর্শ রোগে এবং পিত্তপ্রশমক খাদ্যরূপে ব্যবহার করা যাইতে পারে। উপদংশ পীড়ায় যে সকল দ্রব্যের ভাপরা দেওয়া হয় তন্মধ্যে উক্ত কুম্মাণ্ডশস্ত সর্বোত্তম। ক্ষয়রোগে উহা উৎকৃষ্ট বলপ্রদ পথ্য। পারদ সেবনে উৎপন্ন বহুবিধ দোষ উহার রস পানে বিদূরিত হয়।

পাকা দেশী কুমড়ার বীজ, বিরেচক। পাকা দেশী কুমড়া হইতে নানাপ্রকার নির্দোষ ও স্বাস্থ্যকর মিষ্টান্ন প্রস্তুত হয়।

বিলাতী কুমড়া দেশী অপেক্ষা গুণে নিকৃষ্ট। কিন্তু উহার দ্বারা প্রস্তুত উপাদেয় মধুর ব্যঞ্জন বিশেষতঃ সর্বজনবাস্তিত কুমড়ার ছক্কা বা কুমড়ার খাঁচি আমাদের, বিশেষতঃ রমণীগণের, আদরের আহার। আহার-বিলাসিতার দিক দিয়া উহা সৌখিন খাদ্যের অগ্রতম স্থান লইয়াছে।

চীনাবাদাম

ইহার নামকরণ হইতে মনে হইবে ইহা চীন দেশ হইতে আনীত উদ্ভিজ্জ কিন্তু অনেকের মতে চীনাবাদাম দক্ষিণ আমেরিকা হইতে প্রথমে চীন পরে শেষোক্ত দেশ হইতে আনীত হইয়া গত ১০০ বৎসর যাবত আমাদের দেশে চাষ হইতেছে। দক্ষিণ ভারতে বিশেষতঃ মাদ্রাস প্রদেশে উহার সমধিক চাষ হয়। এখান হইতে উত্তর ভারত এবং ইউরোপ প্রভৃতি দেশে বৎসরে লক্ষ লক্ষ টাকার চীনাবাদাম রপ্তানী হয়।

ইহার তেলেরই অধিক চাহিদা। একজন হিসাব করিয়া দেখিয়াছেন পৃথিবীতে যত পরিমাণ চীনাবাদাম জন্মে তাহার শতকরা ২০ ভাগ তেলের জন্ত এবং বাকি ১০ ভাগ আহাৰ্য্যের জন্ত ব্যবহৃত হয়। চীনাবাদামের তৈলাংশ পেস্টা ও আখরোট ব্যতীত প্রায় অল্প সকল খাদ্য অপেক্ষা সমধিক। পেস্টায় স্নেহজাতীয় উপাদান শতকরা ৫৩.৫, আখরোটে ৬৪.৫। কিন্তু এই দুইটী দুৰ্ম্মূল্য। সেইজন্ত সহজলভ্য চীনাবাদামের তেলের চাহিদা অধিক।

চীনাবাদামের তেলে রন্ধিত আহাৰ্য্য সরিষার তেল অপেক্ষা অধিক রুচিকর ও পুষ্টিপ্রদ কিন্তু পরিপাক করিতে অধিক সময় লাগে। যাহাদের সহ্য হয় তাহাদের পক্ষেই উহা উপযোগী। শুনিতে পাওয়া যায় ঘূতে ইহা ভেজাল দেওয়া হয় কিন্তু উপরোক্ত কারণে উহা দোষের নয়।

চীনাবাদামের তেল সাবান, কেশতৈল প্রভৃতি প্রস্তুত করিতে প্রয়োজন হয়। চামড়া পাক্রাইতে এবং কলকজায় দিতে ইহার যথেষ্ট চাহিদা আছে। ইহার খোল গাছের উৎকৃষ্ট সার এবং গবাদি পশুর পুষ্টিকর আহার।

চীনাবাদামের আমিষ অংশ শতকরা ২৬.৭। স্নাতরাং সংযত ব্যবহারে উহা মাছ মাংসের স্থান লইতে পারে। তবে মাছ মাংস অধিকতর রুচিকর। বিলাতে ও মার্কিন দেশে চীনাবাদাম হইতে কেক, বিস্কুট, মিঠাই, চাটনি ইত্যাদি বহু মুখরোচক আহাৰ্য্যীয় দ্রব্য প্রস্তুত হয়। আমাদের দেশে ঘুগনিদানা বা সখের নকলদানার চীনাবাদাম প্রধান উপাদান।

ফিরিওয়ালারা উক্ত খাদ্যগুলি যাহা বিক্রয় করে, বিশেষতঃ আপত্তিকর মাংস ও ডিম্ব মিশ্রিত ঘুগনি, যদিও অতি পুষ্টিকর, তথাপি সাধারণতঃ অস্বাস্থ্যকর। ছেলেমেয়েরা এবং অনেক বয়স্কেরা উহা খাইয়া

পাকাশয়ের বিশৃঙ্খলা রোগে প্রায়ই ভোগে। এইজন্ত প্রয়োজন মত ঘরে ঘুগনি বা নকলদানা প্রস্তুত করিলে ঐ দোষ ঘটে না।

প্রতি বৎসর প্রায় ১৫ হাজার মণ চীনাবাদাম বাহির হইতে বাঙ্গলায় আনীত হয়। সুতরাং অর্থকরী ও পুষ্টিকর ফসল হিসাবে আমাদের দেশে উহার বহুল বিস্তৃত চাষ বাঞ্ছনীয়। এদেশে ইহা উত্তমরূপে জন্মিতে পারে। ইহা শিল্পীজাতীয় উদ্ভিজ্জ বলিয়া জন্মিতে চাষ করিলে জমির উর্বরতা শক্তি বর্দ্ধিত হয়।

বিঙ্গা

আয়ুর্বেদ মতে ইহা অগ্নিদীপক, পিত্ত, জ্বর, শ্বাস, কাস ও ক্রিমি-নাশক কিন্তু কফ ও বাতকারক। তিক্ত বিঙ্গা ক্রিমি ও প্লেগ্মানাশক; শূল, গুল্ম ও অর্শরোগে হিতকর। লতা, তিক্ত; উহা কফ, অর্শ, শোথ, পাণ্ডু, বমন, ক্ষয়, হিকা, ক্রিমি ও জ্বরনাশক।

ডাক্তারী মতে ইহার কচি পাতার রস শিশুদের চোখের রোগে ব্যবহার্য। তিক্ত ফল বিরেচক, বমনকারক, ক্রিমি ও প্লেগ্মানাশক এবং শূল, গুল্ম ও অর্শরোগে হিতকর। ইহা মূত্রকারক। ইহার শুষ্ক ফলচূর্ণ প্রবল শিরঃপীড়ায় নন্তরূপে ব্যবহার করিলে উপকার হয়। ডাক্তার ডিকিনসন্ ইহাকে প্লীহা ও জ্বররোগের উৎকৃষ্ট ঔষধ বলিয়াছেন। ইহা উদরী ও অর্শরোগেও ব্যবস্থিত হয়।

হাকিমী মতে ইহা বিরেচক, পিত্তপ্রকোপ ও প্রমেহ নাশক। যাহাদের শরীর কৃশ তাহাদের পক্ষে বিশেষ উপযোগী। ইহার লতা ও পাতা কফনাশক, শোথ, পাণ্ডু, প্লীহা, ম্যালেরিয়া জ্বর, কুষ্ঠ ও অর্শ-রোগে হিতকর। তিক্তফল শরীরের ফুলা নিবারক; সর্বাঙ্গ হরিদ্রাবর্ণ হইলে উহা বাটিয়া প্রলেপ দিলে উপকার হয়। ইহার রস নালী ঘায়ে দিলে উহা শুষ্ক হয়। ইহার বীজ বমনকারক।

ডুমুর

ইহা দুই প্রকার এক প্রকার গোল ডুমুর যাহা সচরাচর ব্যঞ্জনে ব্যবহৃত হয়, আর এক প্রকার যজ্ঞ ডুমুর, পাতা ডুমুরের চেয়ে বড় এবং অত্যন্ত খসখসে বলিয়া শাস্ত্রে ইহাকে খরপত্ৰী বলা হইয়াছে।

ডুমুর পিত্ত ও আম দোষ নিবারক। ইহাতে যথেষ্ট পরিমাণে লৌহ থাকায় রক্তপিত্ত, রক্তপ্রদর, রক্তার্শ, রক্তমেহ, রক্তমূত্র ও রক্তহীনতা ইত্যাদি রোগে এবং অরাস্তে দৌৰ্বল্যের বিশেষ উপকারক।

রক্তপ্রদর রোগে কচি ডুমুরের রস মধুর সহিত সেবন করিলে বা দুধ ও চিনির রসের সহিত ভোজন করিলে দুঃসাধ্য রক্তপ্রদর প্রশমিত হয় বলিয়া উক্ত হইয়াছে।

মুখ দিয়া রক্ত উঠিলে কচি ডুমুরের রস ২ তোলা ও মিসরি ১ তোলা মিশাইয়া দিনে ২ বেলা, এক্রূপ তিনদিন সেব্য। উক্ত রস ও মধু পানে রক্তপিত্তের শোণিত নির্গমন নিবৃত্ত হয়।

মেহ বা গণোরিয়া ও পুরাতন জীর্ণ রোগে প্রত্যহ ডুমুর ভক্ষণ, আহার ও ঔষধ। কোষ্ঠবদ্ধতা ব্যতীত অত্র রোগে উৎকৃষ্ট পথ্য। আমাশা রোগে ডুমুর পাতার কুঁড়ি ১টা আতপ চাল সহ চিবাঁইয়া খাইতে হয়। এইরূপ তিনদিন সেব্য।

২ তোলা ডুমুরগাভের কুট্টিত ছাল ও আধ পোয়া মিসরির পানা একত্রে উত্তমরূপে চটকাইয়া ছাঁকিয়া প্রত্যহ ২ বেলা ২ ছটাক পরিমাণ কিঞ্চিৎ চিনি সহ পানে সাদা ও রক্ত আমাশা ভাল হয়।

মাথাঘোরায়, ভাত খাইবার কালে প্রথমে কচি দুৰ্দ্ধাস ভাজা ১ তোলা খাইয়া পরে বীজ বাদ দিয়া ডুমুরভাজা খাইলে বিশেষ উপকার হয়।

হিকারোগে ডুমুর চাকা চাকা করিয়া কাটিয়া জ্বলে ভিজাইয়া কিছুক্ষণ রাখিবার পর আধ ছটাক মাত্রায় আধ ঘণ্টা অন্তর সেবন করাইলে ৪।৫ বার সেবনের পর হিকা নিবৃত্ত হয়।

বহুমূত্র রোগে যজ্ঞ ডুমুর বৃক্ষের মূলের রস অব্যর্থ উপকার করে তবে দীর্ঘদিন সেবন করিতে হয়। ইহা Insulin অপেক্ষা অধিক কার্য্যকরী।

যজ্ঞ ডুমুরের রস মধুর সহিত পানে প্রদর প্রশমিত হয়। ভাল দাদখানি চালের সহিত যজ্ঞ ডুমুর দিয়া ভাতে ভাত খাইলে বহুমূত্রে উপকার হয়।

ঢেঁড়স

ইহা বিদেশ হইতে আনীত। ইহার ইংরাজী নাম 'Ladies' Finger' ললনাস্থলিকা। ইহা বিকৃত উপমা। উভয়ের মধ্যে আকাশ পাতাল প্রভেদ। আমাদের ভাষায় ঐ নামে উক্ত তরকারি অভিহিত হইলে ললনাগণের করাস্থলি ভোজন অপরাধে অপরাধী হইতে হয়। তবে যে ইহার অতি কর্কশ ঢেঁড়স নাম দিয়াছিল, সেও নিশ্চয় ভীষণ কর্কশ।

আধুনিক আয়ুর্বেদাভিধানে 'উহার সংস্কৃত নাম যথা ভিণ্ডিশ, তিন্দিশ ও টিণ্ডিস, এগুলিও অতি উৎকট। যাহা হউক নামে কি আসিয়া যায়। ভেষজতত্ত্ব পুস্তক মতে ইহা রুচিকর, ভেদক, শীতবীৰ্য্য, পিত্ত, শ্লেষ্মা ও পাথর নিঃসারক, মুত্রকর, কিন্তু বাতকর বলিয়া উক্ত হইয়াছে। ইহাতে "এ", "বি" ও "সি" এবং "সি" ভিটামিন আছে। ইহা বহুমূত্র ও মেহ রোগে উপকারক।

তেঁতুল

ইহা একটী ললনাগ্রিয় ফল। ইহার আচার দর্শনে মুখে জল আসে। উপকারিতা হিসাবে পাকা তেঁতুলে শতকরা ৩৯ আমিষ

উপাদান আছে বাহা কংবেল ব্যতীত অল্প কোন ফলে অত পরিমাণে নাই। উহার লবণজাতীয় উপাদান শতকরা ২.৯। ইহার মধ্যে চূণ ও লৌহের পরিমাণ অল্প সকল ফলাপেক্ষা অনেক অধিক। ইহাতে, 'এ' ও 'সি' ভিটামিন আছে।

ইহার নানা ওষধী গুণ আছে। সামান্য তেঁতুল বাহা আধুনিক প্রগতিশীল ব্যক্তিগণ দেখিয়া নাসিকা কুঞ্চিত করে তাহা যে কত গুণময় তাহা অনেকেই জানে না।

পাকা তেঁতুল কফ ও বায়ুনাশক আগ্নেয়, সারক ও উষ্ণবীৰ্য্য।

ডাক্তারী মতে পাকা তেঁতুল মৃদুবিরেচক ও শৈত্যকারক। ইহা চিনির সহিত সেবনে পিপাসা নাশ ও ক্ষুধা বৃদ্ধি হয়। কোষ্ঠবদ্ধ, জ্বর, প্রদাহ প্রভৃতি রোগে ইহা পানীয় রূপে ব্যবস্থিত হয়। ইহার বীজের শাঁস অতিসার ও উদরাময় রোগে উপকারী। ইহার পাতার কাথ ক্রিমিনাশক, চোখউঠা রোগে ইহা দ্বারা চক্ষু ধুইলে উপকার পাওয়া যায়। তেঁতুলের পাতা বাটিয়া প্রলেপ দিলে প্রদাহ নষ্ট হয়।

পাকা তেঁতুলের শাঁস স্কাভি রোগের (চর্মরোগ বিশেষের) প্রতিষেধক। ইহা জ্বর, তৃষ্ণা, সর্দিগর্শ্বি এবং পিত্তপ্রধান বমন রোগে ব্যবস্থিত হয়। ইহার কবল মুখক্ষতে উপকারী। স্বয়ং শুষ্ক তেঁতুল গাছের ছালের ক্ষার, মূত্রের কটুত্ব ও প্রমেহ রোগে ব্যবস্থিত হয়।

হাকিমী মতে তেঁতুল লঘুপাক, জ্বংপিণ্ড ও পাকস্থলী স বলকারক, পিত্ত ও বিকৃত ধাতুসমূহকে দান্ত দ্বারা বাহির করে এবং মৃদু বিরেচক। বিবিগিষা ও পিত্তজনিত বমনে, পিপাসায়, পিত্তাধিক্য জনিত জ্বর, দাহ, মুর্চ্ছা ও সর্বপ্রকার চুলকানি রোগে হিতকর। ইহা রক্তের প্রকোপ দমন করে এবং বুক ধড়ফড় ও মাথাঘোরাতে উপকারী। ইহা বিষাক্ত বায়ু ও ম্যালেরিয়া দূষিত বায়ু শোধিত করে। ইহার কবল

নিরামিষ আহার—তরকারি বা শাক-সব্জি. ৩১৩

করিলে মুখআসা নিবারিত হয়। তেঁতুল জলে ভিজাইয়া অধিক চর্ষণ করা উচিত নয় কারণ তাহাতে উহার গাঢ় গুরুপাক অংশ জলের সহিত মিশে অতএব ঔষধার্থে তেঁতুল ভিজাইয়া ছাঁকিয়া পরিস্কার জল গ্রহণ করা কর্তব্য।

কাঁচা তেঁতুল গুরু ও বায়ুনাশক এবং পিত্ত, কফ ও রক্তদূষ্টিকর। এইজন্ত খাণ্ডহিসাবে উহার সংযত ব্যবহার প্রার্থনীয়। কাঁচা তেঁতুল আমানি ও তিল তেলের সহিত পিষিয়া উষ্ণ করিয়া আঘাতপ্রাপ্ত অঙ্গে প্রলেপ দিলে বিশেষ উপকার হয়। কাঁচা তেঁতুল পোড়াইয়া উহার শাঁসের সহিত সোরা বা লবণ মিশাইয়া হাড়ের ব্যথা, বাত বেদনা ও ক্ষীতিতে প্রলেপ দিলে উহা উপশমিত হয়।

বাইসিকেল হইতে পড়িয়া গিয়া একজনের ডান পায়ের হাঁটুতে বিষম চোট লাগে ও প্রদাহ উৎপন্ন হয় এবং তজ্জন্ত বহুদিন চলৎশক্তি হীন হইয়া অকর্মণ্য হইয়া পড়ে। নানা প্রকার চিকিৎসায় কোন উপকার না পাইয়া একজন বৃদ্ধার উপদেশানুযায়ী সে আহত অঙ্গে গরম কাঁচা তেঁতুল পোড়ার শাঁস লাগাইয়া তরুপরি কিছু লবণ ছড়াইয়া দেয়। ২৪ ঘণ্টা পরে বেদনা বার আনা কমিয়া যায় এবং ক্রমে হাঁটিতে সক্ষম হয়। একবার প্রলেপে সম্পূর্ণ উপকার না হইলে উহা গরম জলের সহিত পুনর্বার প্রলেপ দিতে হইবে। এই বৃত্তান্তটি পল্লীমঙ্গল সমিতির পুস্তকে প্রকাশিত হইয়াছে, বিশ্বস্ত বলিয়া প্রমাণিত হইতে পারে।

তেঁতুল গাছের ছাল। ইহার ১০ আনা পরিমাণ ভস্ম শীতল জল সহ সেবনে অগ্নিপিত্ত ও তজ্জনিত শূল প্রশমিত হয়। তেঁতুল গাছের শুষ্ক ছাল চূর্ণ করিয়া ক্ষতের উপর প্রলেপ দিলে উহা শুষ্ক হয়।

তেঁতুল গাছের ফুল। ইহা সঙ্কেচক ও স্নিগ্ধকারক এবং অর্শের রক্তস্রাব নিঃসারক।

পুরাতন তেঁতুল। ইহা ক্ষেত্র বিশেষে কাঁচা তেঁতুল অপেক্ষা অধিক গুণসম্পন্ন। পুরাতন তেঁতুল ও মিসরি ভিজান জল আমাশা, কোষ্ঠবদ্ধ ও পেট গরমে আশু উপকারক। মাত্রা ১২ ছটাক। হৃৎকাসিতে ২ তোলা শুষ্ক পুরাতন তেঁতুল ও ৪ তোলা আখের গুড় আধ পোয়া জলসহ পাথর বাটিতে গুলিয়া প্রত্যহ ২ ছটাক মাত্রায় সেব্য। শিশুদের অর্দ্ধ মাত্রা।

ক্ষয়কাস ব্যতীত অল্প সর্ষবিধ কাস রোগে খানিক পুরাতন তেঁতুলের কাথ রোদ্রে গরম করিয়া, একটু চুমিয়া খাইলে বিশেষ উপকার হয়। শ্বেতচন্দন ও পুরাতন তেঁতুল বাটা গায়ে ঘষিলে চুলকনা সারে। জ্বর, দাহ, বমি ও পিপাসায় একটি পাথরবাটিতে সামান্য পরিমাণ পুরাতন তেঁতুল একটু জলের সহিত গুলিয়া তাহাতে একটু মিসরি ও পাতি বা কাগজি লেবুর রস দিয়া সেব্য।

জ্বর বিকারে ২ তোলা ঐ তেঁতুল আধপোয়া জলের সহিত পাথরবাটিতে গুলিয়া তাহাতে সামান্য পরিমাণ লবণ ও একটি কাঁচা লব্ধা বেশ করিয়া রগড়াইয়া উহার বিচি ও খোলা ফেলিয়া দিবে। এই সরবত ৮০ আনা মাত্রায় খাওয়াইবে। এক মাত্রায় উপকার না হইলে ৩৪ ঘণ্টা পরে আর একবার দিবে। ইহাতে সর্দি কাসিও সারে। এই মুষ্টিযোগ শ্রীশ্রীযোগপ্রকাশ ব্রহ্মচারী কর্তৃক বিশেষ পরীক্ষিত।

তেঁতুলের বীচি। ইহারও নানা রোগনাশক শক্তি আছে যথা, তেঁতুলের বীজস্বল্প বা আফুলো ছোট চারা তুলিয়া প্রসুতির মাথার চুলে বাঁধিয়া কপালের উপর ঝুলাইয়া দিলে সন্তান প্রসূত হয়। প্রসবান্তে উহা খুলিয়া লইবে নচেৎ অনিষ্ট হইতে পারে। কতকগুলি তেঁতুল বীজ মাটিতে পুঁতিয়া চারা উদ্গম হইবার অনতিপূর্বে অর্থাৎ বীজ কিছু নরম হইলে উহা উঠাইয়া শিলায় পিষিয়া ১০ হইতে ১০ আনা

লইয়া ধারোষ্য দুগ্ধসহ পানে দেহের পুষ্টি বৃদ্ধি এবং তরল গুত্র গাঢ় হয়।

তৈতুল বীজ সঙ্কোচক। উহা বাটিয়া ঘূতের সহিত মিশাইয়া প্রলেপ দিলে কোন অঙ্গের মচকানি, ফুলা ইত্যাদিতে উপকার হয়। তৈতুল বীজ বাটিয়া গাওয়া ঘূতে ভাজিয়া কিছু দুধ দিয়া সিদ্ধ করিয়া আবশ্যক মত চিনি, ছোটএলাচ, ডালচিনি ও তেজপাতার গুঁড়া মিশাইয়া হালুয়া প্রস্তুত করিয়া নিত্য সেবনে বল ও গুত্র বৃদ্ধি হয়।

ঐ বীজের খোসা কুটিয়া ছোলা পরিমাণ বটিকা করিয়া ৩৪ দিন প্রত্যহ একটি করিয়া বটিকা সেবনে অশের রক্তস্রাব বন্ধ হয়। ইহা সেবন কালীন অন্নদ্রব্য ও সহবাস নিষিদ্ধ। তৈতুল বীজ চূর্ণ চারি আনা এবং মাজু ফল চূর্ণ চারি আনা একটু মিসরির গুঁড়াসহ জলে গুলিয়া সেবনে শ্বেত প্রদর আরাম হয়।

তৈতুলের পাতা। কচি তৈতুল পাতা সিদ্ধ জল পানে গ্রহণী প্রশমিত হয়। কচি তৈতুল পাতা বাটা জলের সহিত সেবনে আমাশা, পিত্তজনিত জ্বর ও প্রমেহ রোগ উপশমিত হয়। উহা প্রলেপ দিলে শরীরের যে কোন স্থানের জ্বালা ও ফুলা নিবারিত হয়। মাকড়সার বিষজনিত ঘায়ে তৈতুল পাতা ও গোলমরিচ বাটা প্রলেপে বিশেষ উপকার পাওয়া যায়। কাঁচা তৈতুল পাতা পুঁটলি করিয়া চোখের উপর বুলাইলে চোখ ওঠা ভাল হয়।

পটোল

ইহা কটু-তিক্ত-মধুর রস, উষ্ণবীৰ্য্য, পাচক, হৃদয়, বৃহৎ, লঘুপাক, অগ্নিবর্দ্ধক, স্নিগ্ধ, সারক, ক্ৰাচকর, বাতহর, গুত্রবর্দ্ধক, কণ্ঠ, কুষ্ঠ, ত্রণ, বিসর্প, জ্বর, দাহ, ক্রিমি, কফ, পিত্ত, রক্ত দোষ ও চক্ষু রোগে উপকারী এবং ত্রিদোষ নাশক। পটোল পাতা (পলতা) পিত্তনাশক, অগ্নিবর্দ্ধক,

পাচক, লব্ধ, স্নিগ্ধ, বৃদ্ধ, উষ্ণবীৰ্য্য, জ্বর, শোথ, কাস, ক্রিমি ও বিষদোষ নাশক। পটোল মূল অতি বিষাক্ত ; নাল বা ডাঁটা শ্লেষ্মা নাশক।

তিক্ত পটোলের পাতা ঘূতে ভাজিয়া সেবনে রক্তপিত্ত রোগ প্রশমিত হয়। শোথ রোগে তিক্ত পটোলের শাক উপকারক। সর্ষপ্ৰকার বিষ দোষ নিবারণের জন্ত তিক্ত পটোল ব্যবহার্য্য। নিম্ন পাতা ও পলতার ঘূষ পিত্তশ্লেষ্মা জ্বরে বিশেষ উপকারক। পিত্ত জ্বরে পলতা ও যবের কাথ শীতল হইলে উহার সহিত মধু মিশাইয়া রোগীকে পান করাইলে তৃষ্ণা ও দাহ নিবারিত হয়। পটলের ঘূষ বাত নাশক। পটোল পাতার রস মর্দন করিলে, ইন্দ্রলুপ্ত (টাক) বিনষ্ট হয়।

ডাক্তারী মতে ইহার মূল উগ্র বিবেচক। ইহার পাতা জ্বরনাশক, বলকারক ও ক্রিমি নাশক। কাণ ফলের রস ঈষৎ বিরেচক ও শীতল। পটোলের পাতা ও ডগা রোগান্তে দুর্বলতা নাশক।

হাকিমী মতে পটোল ক্ষুধারুদ্ধিকর, হৃৎপিণ্ড ও পাকস্থলী স বল কারক, কাস, রক্তদোষ, কফ ও পিত্তদোষ বিনাশক এবং জ্বর, ফোড়া, ফুস্কুড়ি, উদরের ও গুহ দ্বারের ক্রিমি নাশক। ইহা অর্শ নিবারক, রতিবর্দ্ধক এবং কফজনিত বিকার নাশক। ইহার পাতা পিত্তনাশক ও শীতল, পাতার পাঁচন জ্বরনাশক। মূল তিক্ত ও বিরেচক। ফুল ত্রিদোষ নাশক।

পিঁয়াজ

পিঁয়াজ বা প্যাজ শব্দটি পারসিক। এই জন্ত উহার একটা নাম যবনেষ্ট। হিন্দু শাস্ত্র মতে পিঁয়াজ ও রত্নন যবন খাওয়া বা শ্লেচ্ছাহার বলিয়া উক্ত হইয়াছে। স্মতরাং উহা হিন্দুর পক্ষে সাধারণতঃ অভক্ষ্য বলিয়া বিবেচিত হয়। মহুর অমুশাসন মতে যে দ্বিজ জানিয়া ওনিয়া

কোঁড় (Mushroom), গ্রাম্য শূকর, মোরগ, রসুন ও পিঁয়াজ আহার করে সে জাতিভ্রষ্ট হয়।

অপর একজন শাস্ত্রকার বলিয়াছেন হিন্দু ব্রাহ্মণের বহু বার গোমাংস ভক্ষণে যে পাপ হয় তাহা একবার মাত্র পিঁয়াজ ভক্ষণে হয়। তজ্জন্ম মহাপাতকীর যে প্রায়শ্চিত্তের ব্যবস্থা আছে তাহা পালন করিয়া পুনরায় উপনয়ন ক্রিয়া কর্তব্য।

পিঁয়াজ ও রসুন সেবন অত্যন্তম শ্রেষ্ঠ আহারবিলাস। এই জন্ত বোধ হয় ঐগুলি সাংস্কৃতিক আহাৰ্য্য বলিয়া পরিগণিত হয় না এবং যতি, ব্রহ্মচারী, যোগী বা অগ্র আয়ুষ্ঠানিক হিন্দুর পক্ষে উহা নিষিদ্ধ হইয়াছে।

কিন্তু অগ্র সকলের পক্ষে উহা কি কারণে নিষিদ্ধ হইতে পারে, তাহার কোন কারণ, যুক্তি বা প্রমাণ কেহ দেন নাই। স্মতরাং পিঁয়াজ ও রসুন বর্জন বিধি, ব্যক্তি বিশেষের ভ্রান্ত স্বমত প্রতিষ্ঠার স্মৃষ্টি প্রয়াস। উহা প্রত্যক্ষ ভাবে অগ্র সকল ব্রাহ্মণ এবং পরোক্ষভাবে সকল ব্রাহ্মণের হিন্দুকে উহা বর্জনে প্রণোদিত করিয়াছে।

হিন্দু ব্যতীত অগ্র সকল জাতি পিঁয়াজ বা রসুন খাইয়া পাপে বা নরকে ডুবিতেছে, ইহা ধারণায় আসে না, বিশ্বাস ত দূরের কথা। এই দুইটি অগ্রতম শ্রেষ্ঠ রুচিকর আহাৰ্য্য ও নানা ঔষধি গুণ সম্পন্ন। আমাদের দেশে এখন অধিকাংশ লোক এমন কি অনেক ব্রাহ্মণ, পণ্ডিত ও পুরোহিত উহার পরম ভক্ত। স্মতরাং উক্ত অর্কচীন ও অযৌক্তিক নিষেধাজ্ঞা পুঁথির পাতায় নিবদ্ধ হইয়া কীট দষ্ট বা উপেক্ষিত হইতেছে।

আয়ুর্বেদ শাস্ত্রে ঐ দুইটি দ্রব্যের নানা উপকারিতা বর্ণিত হইয়াছে এবং ঐগুলির আহার নিষিদ্ধ হয় নাই। স্মতরাং আয়ুর্বেদকার ত্রিকালদর্শী মহর্ষিগণের মতই প্রবল বলিয়া গ্রাহ্য হওয়া উচিত।

আয়ুর্বেদ মতে বড় পিঁয়াজ উষ্ণবীৰ্য্য, তীক্ষ্ণ, স্নিগ্ধ, রুচি, বল, পুষ্টি ও শুক্রবর্দ্ধক এবং ত্রিদোষনাশক। উহা জ্বর (অবস্থা বিশেষে), গুল্ম, শূল, সঞ্চিত শ্লেষ্মা, কাস, রক্তপিত্ত ও কর্ণশূলে হিতকর।

ছোট পিঁয়াজ, শীতবীৰ্য্য, অগ্নিবর্দ্ধক, রুচিকর, পুষ্টিকর, স্বর-পরিষ্কারক, শ্লেষ্মা, পিত্ত, বমন, কফ ও শোথ নিবারক।

গ্রীস দেশের হেরোডোটাস বহু শতাব্দী পূর্বে বলিয়াছেন যে তৎকালে কুলী ও শ্রমিক প্রভৃতি, যাহাদের শারীরিক পরিশ্রম করিতে হইত, তাহাদের পিঁয়াজ অপরিহার্য্য আহার ছিল। সৈনিকদের বল ও সাহস বৃদ্ধির জন্ত তাহাদিগকে বিধিমত পৈঁয়াজ সেবন করিতে দেওয়া হইত।

সম্প্রতি একটা সংবাদ পত্রে প্রকাশিত হইয়াছে যে পুরাকালের প্রামাণ্য লিপি বা সঠিক ইতিবৃত্ত হইতে জানা গিয়াছে যে পিরামিড নির্মাণ কালে মজুরগণের জন্ত নয় টন ২৪৫ মণ! স্বর্ণের মূল্যে—এখনকার হিসাবে প্রায় তিন লক্ষ পঞ্চাশ হাজার টাকার-পিঁয়াজ কেনা হইয়াছিল।

বিলাতে সে দেশের প্রয়োজনের দশমাংশ মাত্র পিঁয়াজ উৎপন্ন হয়। সেইজন্ত বিদেশ হইতে প্রতি বৎসর এক মিলিয়ান পাউণ্ডের অধিক মূল্যের পিঁয়াজ আমদানী করা হয়।

পৈঁয়াজ ও রসুন কদর্য্য বা অরুচিজনক আহারকে সুতার বা তৃপ্তিজনক করে। এই জন্ত এইগুলি সকলের, বিশেষতঃ গরীবদের, শূলভ খাণ্ডবিলাস। যদি দুশ্মূল্য হইত তাহা হইলে সমর্থবান লোকে জাক্রাণেরও অধিক মূল্যে উহা ক্রয় করিত।

পিঁয়াজে ‘বি’ ও ‘সি’ ভিটামিন আছে। ছোট পিঁয়াজে অধিকন্তু এ’ ভিটামিন আছে।

অপকারিতা

পিঁয়াজে গন্ধক আছে বাহা উদরাধানজনক।* বাহাদের পরিপাক শক্তি দুর্বল, পৈত্তিক বা পেটগরমের ধাত, বা বাহারা অজীর্ণ ও যকৃৎগ্রস্ত রোগী তাহাদের পক্ষে উহা সাধারণতঃ হিতকর নয়।

শ্রীশ্রী যোগপ্রকাশ ব্রহ্মচারী বলিয়াছেন পিঁয়াজ ও হাঁসের ডিম রাখিয়া থাইলে, বহুমূত্র রোগ সৃচিত হয়। সুস্থ ব্যক্তিগণ অধিক পিঁয়াজ বিশেষতঃ কাঁচা পিঁয়াজ আহার করিলে মুখে, হাতে, চর্মে ও মূত্রে একপ্রকার দুর্গন্ধ বাহির হয়, সেজন্য পরের স্বগাম্পদ হইতে হয়। রাখিলে ঐ দোষ অনেক নষ্ট হয়।

পিঁয়াজ বাতাসের দূষিত পদার্থ আকর্ষণ করে। এই জন্য উহা কুটিয়া অবিলম্বে রন্ধন করা কর্তব্য। নাসিকা দিয়া রক্তপাতে ছোট পিঁয়াজের (বা দুর্কীঘাস বাটার) নম্র বিশেষ উপকারক।

রসুন বা রসোন

ইহার মূলে কটু (ঝাল), পত্রে তিক্ত, নালে কষায়, নালাগ্রে লবণ এবং বীজে মধুর রস আছে। ছয় রসের মধ্যে একটি মাত্র রস অম্ল উন বলিয়া ইহার রসোন নামকরণ হইয়াছে। ইহার অল্প কতকগুলি নাম আছে, যথা, উগ্রধ্বজ, শীতবর্দ্ধক, বাতারি, অরিষ্ট, ভূতল ও মহৌষধ।

বৈষ্ণবশাস্ত্র মতে রসুন রসায়ন। ইহা স্নিগ্ধ, উষ্ণ, বৃদ্ধ, কটু ও গুরু। ইহা গুরু ও স্বরবর্দ্ধক, বর্ণপ্রসাদক, উদ্ভেজক, সারক ও স্নগন্ধি সংযোজক, ক্রান্তিকর, বলকর, পুষ্টিকর, মেধাকর ও চক্ষুর হিতকর। ইহা অজীর্ণ, হৃদরোগ, অকুচি, গুল্ম, জীর্ণজ্বর, বাতশ্লেষ্মা, শূল, শোথ, অর্শ, ক্রিমি, অগ্নিমান্দ্য, অনিদ্রা, স্নায়ুদৌর্বল্য, শ্বাস, কাস, মলমূত্রের বিবদ্ধতা ও বায়ুরোগে হিতকর।

রসুনে 'সি'. ভিটামিন আছে। রসুন পেরাজ অপেক্ষা অধিক পুষ্টিকর কারণ ইহাতে শতকরা ৬.৩ আমিষ উপাদান আছে যাহা অতি অল্প আনাজেই আছে। পিঁয়াজে ঐ উপাদান মাত্র গড়ে ১.৫ ভাগ। রসুনে ক্যালসিয়ামের পরিমাণ ৩.০০ যাহা অত পরিমাণ 'অপর কোন আহাৰ্য্যে নাই।

মানভূম রামচন্দ্রপুরের শ্রীমুত অন্নদাকুমার চক্রবর্তী মহাশয় জানাইয়াছেন, প্রতিদিন প্রাতে একতোলা গাওয়া বিয়ে কয়েক ফোঁটা রসুনের রস ভাজিয়া ৭ দিন সেবনে ম্যালেরিয়া জ্বর সারে। তিনি পাঁচ শতাধিক রোগীকে এই ঔষধ দ্বারা নিরাময় করিয়াছেন। পরীক্ষা প্রার্থনীয়।

পিঁয়াজ ও রসুনের খাণ্ডমূল্য এবং পূর্বোক্ত গুণব্যতীত অল্প বহু-রোগ উপশম ও আরোগ্যকর শক্তি আছে। পিঁয়াজের অল্প নাম পলাঞ্জ। পলু পীড়া হইতে রক্ষা করা, অল্প নিপাতন। ইহা উহার ব্যুৎপত্তিগত অর্থ। ইহাদের নানা ওষধী গুণ পরে বর্ণিত হইয়াছে। ঐ দুইটির রোগ উপশম বা আরোগ্যকর প্রাথমিক ক্রিয়া অনেক সময় সেবনান্তে সূচিত হয়, যথা দেহ হইতে ঘর্ম নিঃসৃত হয় যদ্বারা রক্তের দূষিত পদার্থ সমূহ নিষ্কাশিত হয়। কোন কোন রোগ যথা সর্দিজ্বর ইত্যাদি, অবস্থা বিশেষে, ঘর্ম নিরোধের ফলে উদ্ভূত হয়।

গ্রীষ্মকালে পশ্চিমে "লু" বা গরম বাতাস বহিলে তথাকার নিম্ন-শ্রেণীর লোকে মাথায় পিঁয়াজের তেল মাখে। পূর্বে আমাদের দেশে সংক্রামক রোগের সময় প্রসূত শিশুকে সূতিকাগারে প্রতিবেদকরূপে প্রত্যহ পিঁয়াজের ধূম দেওয়া হইত। এখনও এ প্রথা স্থানে স্থানে প্রচলিত আছে।

সমুদ্রযাত্রা কালে শৈত্যজনিত রোগের প্রতিবেদার্থ অনেকে পিঁয়াজ ও রসুন সেবন করে। একজন গ্রন্থকার লিখিয়াছেন, পিঁয়াজের

নিরামিষ আহার—তরকারি বা শাক-সব্জ

কোষা গলায় খুলাইলে কলেরা রোগ এবং উহা মরিচ সহ সেবনে ম্যালেরিয়া প্রতিবেধ করে। পরীক্ষা প্রার্থনীয়।

মস্তক রোগ।

কেশের অন্নতা, অকালপকতা, বা বৃদ্ধি স্থগিত হইলে মধুসহ পিঁয়াজের রস মর্দন।

মাথাধরা—পিঁয়াজ বা রসুনের কোষা ছেঁচিয়া কপালে বা মাথায় লেপন বা সেবন।

সর্দি কাসি।

কাঁচা সর্দি—রাত্রে শয়নের পূর্বে কাঁচা বা ভাজা পিঁয়াজ সেবন।

ঘুংড়ি কাসি—রসুনের কোষ গলায় খুলান।

তড়কা—রসুনের রস মর্দন।

যক্ষ্মা—রসুন সেবন।

কর্ণশূল—কানে পিঁয়াজ অথবা রসুনের মধ্যস্থ কোষ বা ২৩ কোঁটা গরম রস প্রক্ষেপ।

জ্বর ও হাঁপানি—পিঁয়াজ বা রসুনের রস সেবন। জ্বরে বিশেষতঃ পালাজ্বরে পিঁয়াজের উপকারিতা প্রমাণিত হইয়াছে। রসুনের রস গরম জলসহ সেবনে হাঁপানির টান বন্ধ হয়।

বাতজ্বর—তিল তৈলে রসুন বাটিয়া সামান্য পরিমাণে সেবন।

স্নায়বিক রোগ।

স্নায়ুদৌর্বল্য বা স্নায়ুবিকার—পিঁয়াজ বা রসুন ভক্ষণ বা আত্মাণ।

মানসিক বিকৃতি—দুগ্ধে রসুন রস সিদ্ধ করিয়া সেবন। পুরাকালে রোমানগণ উন্মাদ রোগে রসুন ব্যবহার করিত।

হিকা—পিয়াজ হেঁচিয়া নশ্ত গ্রহণ ।

মৃগী রোগ—রসুন সেবন ।

স্ত্রীলোকের মুচ্ছা—পিয়াজের রস আত্মাণ ।

চোয়াল ধরা (Lock Jaw)—মেরুদণ্ডে রসুনের রস মালিস ।

অনিদ্রা—পিয়াজ ও রসুন সেবন ।

হটাৎ বাক্‌হীন বা বোবা হওয়া—পিয়াজের রস সেবন ।

চর্মরোগ ।

ক্ষত, খোস, পাঁচড়া ইত্যাদি—নারিকেল কিশ্বা সরিষার তেলে রসুন সিদ্ধ করিয়া সেই তেলের প্রলেপ ।

মূত্রস্থলীর পীড়া ও উদরো ।

এই দুইটা রোগ পিয়াজ সেবনে উপশমিত হয় ।

উদর রোগ ।

অজীর্ণ, ডিসপেপসিয়া—এই রোগে পিয়াজ বা রসুন ক্ষুদ্র মাত্রায় সেবন করিলে ক্ষুধা বৃদ্ধি, পাকাশয়ের সর্দি ও বায়ু নাশ এবং পাকস্থলীর বিভিন্ন যন্ত্রের অবস্থা উন্নত করে । মাত্রা পরীক্ষা সাপেক্ষ ।

কামলা বা যথিস্—মদের সহিত রসুনের রস সেবন ।

অর্শ—দধির সহিত পিয়াজ কুচি সেবন ।

বাত ।

এই রোগে পিয়াজ ও রসুন প্রসিদ্ধ ঔষধ । উহা বিধিমত সেবনে বাত উপশমিত হয় । কোন স্থান মচকাইয়া গেলে রসুনের

রস কিম্বা একটা গোটা কোয়া বাটা লবণের সহিত মিশাইয়া প্রলেপ দিলে উহা এবং বাতজনিত ব্যথা প্রশমিত হয়। • গোটো বা সন্ধিস্থলের কুলা বাতে পেঁয়াজ বা রসুন মধুর সহিত ঘুঁটিয়া প্রলেপ দিলে আন্ত উপকার হয়।

টিউমার, গ্রাণ্ড প্রদাহ বা স্ফীতিতে ভাজা পিঁয়াজের সহিত মধু মাড়িয়া প্রলেপ।

অন্য উপকারিতা।

ঘরের মেজেতে পিঁয়াজ বা রসুন কুঁচাইয়া রাখিলে সাপ পালায়। সাপ, বিছা, বোলতা, মোমাছি ও ক্ষিপ্ত কুকুর দংশনে পিঁয়াজ ছেঁচিয়া প্রলেপ দিলে জ্বালা উপশমিত হয়।

বেগুন (দেশী)

সংস্কৃত ভাষায় ইহার নাম বৃন্তফলা (ঠেগাল বলিয়া), মাংসল ফলা (শাঁস বেশী থাকে বলিয়া), সদাফলা (দীর্ঘদিন গাছে ফল থাকে বলিয়া), নীলা, বাতিঙ্গা (বাত রোগে উপকারী), বার্তাকু, নৃপগ্রিয় ফলা (অতি সুস্বাদু বলিয়া), নিদ্রালু ইত্যাদি।

ইহার গঠন অমুযায়ী বিভিন্ন জাতীর দেশীয় নাম—লম্বা বা কুলী আঙা, সিঙ্গে (শৃঙ্গাকার) ইত্যাদি।

ভাবপ্রকাশ মতে বেগুন স্বাদু, তীক্ষ্ণ, উষ্ণ, কটুবিপাক, অপিত্তকর, জ্বর, বাত ও কফনাশক, অগ্নিবর্দ্ধক, গুরুজনক এবং লঘুপাক।

কচি—কফ ও পিত্তনাশক। **পাকা**—পিত্তবর্দ্ধক ও গুরুপাক। **পোড়া**—কিঞ্চিৎ পিত্তকর কিন্তু কফ, মেদ, বাত ও আমদোষ নিবারক এবং অতি লঘু ও আগ্নেয়।

মুরগীর ডিমের মত সাদা বেগুন অপর জাতীয় বেগুনগুলি অপেক্ষা গুণহীন হইলেও অর্শরোগে উহা বিশেষ হিতকর।

বারমেসে বেগুন ত্রিদোষনাশক কিন্তু রক্তপিত্ত প্রকোপক। চুলকনা ও পাঁচড়ায় কোন প্রকার বেগুনই অপথ্য।

মহর্ষি চরক বলিয়াছেন বেগুনের রস মধুসহ সেবনে কফজ রোগ নিবারিত হয়। চক্রদন্ত বলিয়াছেন বেগুন জ্বরর বলিয়া উহা জ্বর রোগীর পথ্য। সিদ্ধ বেগুন রেড়ির তেলে ভাজিয়া খাইলে কটি বাতগ্রস্ত রোগী হাঁটিয়া বাইতে সমর্থ হয়।

ঘোষালতা ভয় সহ প্রস্তুত ক্ষার সিদ্ধ বেগুন ঘূতে ভাজিয়া ও গুড়ের সহিত মিশাইয়া অতৃপ্তি না হওয়া পর্য্যন্ত ভোজন করিবার পর ঘোল পান করিলে অতি বৃদ্ধিপ্রাপ্ত অর্শরোগ অচিরে বিনষ্ট হয়, এমন কি জন্মগত অর্শও এক সপ্তাহে আরাম হয়। পোড়া বেগুনের ধোঁয়া কানে দিলে কর্ণজ্বাত ক্রিমি বিনষ্ট হয়।

বঙ্গসেন বলিয়াছেন পূর্বদিনের সন্ধ্যাকালে, বেগুন সুসিদ্ধ করিয়া উহা পরদিন মধুসহ সেবনে জ্বর রোগীর অনিদ্রা দূর হয়। বেগুন পোড়াইয়া যে ভস্ম বা ক্ষার পাওয়া যায় তাহা গাত্রে মাখিলে খুজ্জলি বা চুলকনা প্রভৃতি চর্মরোগ বিনষ্ট হয়।

কিন্তু যখন পুরাতন গাছের ফসল প্রায় শেষ হইয়া যায় এবং যখন উহা অধিক বীজায়িত হয় তখন আহার করিলে উক্ত চর্মরোগ জন্মিতে পারে। ইহা পরীক্ষিত সত্য।

বেগুন বীজ উত্তেজক, অম্লকারক ও কোষ্ঠশোধক। উহার পাতায় তামাকের গুণ কিছু আছে। বেগুনের বীজ গুঁড়া করিয়া গুঁঠের গুঁড়ার সহিত মিশাইয়া নাকে ফুঁক দিলে হাঁচি হয় এবং মুচ্ছা রোগী চৈতন্ত লাভ করে।

বেগুন পাতার রস সেবনে রক্তওষ্ঠা রোগ তৎক্ষণেই নিবারিত হয় বলিয়া কথিত হইয়াছে। খড়ের ঘরের খুব পুরাতন খড় পোড়াইয়া সেই ভস্মের সহিত বেগুন পাতা চূর্ণ ও মধু মিশাইয়া পোড়া ঘাসে দিলে জ্বালা দূর হয় এবং ক্ষত শীঘ্র শুষ্ক হয়।

আঙ্গুলহাড়া রোগের প্রথম অবস্থায় যখন বেদনা ও টনটনানি সবে আরম্ভ হয় তখন একটী সরু কুলী বা লম্বা বেগুনের তিতরের শাঁস কিছু ফেলিয়া দিয়া তাহার তিতর ব্যথিত অঙ্গুলি প্রবেশ করাইলে অচিরে সকল যন্ত্রণা বিদূরিত হয়।

বেগুন পাতার রস সেবনে সর্কপ্রকার বিষদোষ প্রশমিত হয়। উহা আধপোয়া মাত্রায় খাইলে আগ্নেয় বিষদোষও নিবারিত হয়।

বিলাতী বেগুন (টোম্যাটো)

ইহার আদি জন্মস্থান দক্ষিণ অ্যামেরিকা। ১০০ বৎসর পূর্বে বিদেশ হইতে আনীত বীজ হইতে ইহার চাষ আমাদের দেশে প্রথমে প্রবর্তিত হইয়াছিল।

পরীক্ষায় ইহাতে খাণ্ড প্রাণ (Vitamins) অত্যধিক আছে বলিয়া প্রকাশিত হইয়াছে। আজকাল অনেকে এই ফলের প্রশংসায় শত মুখ। কিন্তু উহাতে আমিষ উপাদান অতি অল্পই আছে। যতই গুণময় বলিয়া কীর্তিত হউক না কেন, উহা আমাদের বেগুন জাতীয় সজী বই আর কিছু নয়।

উভয়ের বিভিন্ন উপাদানগুলির শতকরা পরিমাণ পর পৃষ্ঠায় তুলিত হইল।

| | দেশী বেগুন | বিলাতী বেগুন | বিলাতী বেগুন |
|---|------------|---------------------------|---------------------------|
| | | কাঁচা | পাকা |
| আমিষ | ১'৩ | ১'৯ | ১'০ |
| স্নেহ | ০'৩ | ০'১ | ০'১ |
| লবণ | ০'৫ | ০'৭ | ০'৫ |
| শ্বেতসার | ৬'৪ | ৪'৫ | ৩.৯ |
| ভিটামিন (এ,বি ^১ ,বি ^২ ও সি) | | (এ, বি ^১ ও সি) | (এ, বি ^১ ও সি) |

এই তালিকা কুম্ভুর গবেষণাগারের পরীক্ষার ফল। উহাতে ভিটামিন “ডি” সম্বন্ধে ফলাফল প্রকাশিত হয় নাই।

কাঁচা বিলাতী বেগুনের আমিষ ও লবণ উপাদান দেশী বেগুন অপেক্ষা কিছু বেশী। কিন্তু শেষোক্তের স্নেহ ও শ্বেতসার সমৃদ্ধ। যদিও কাঁচা বিলাতী বেগুনে, দেশী বেগুন অপেক্ষা ভিটামিন অধিক পরিমাণে থাকে কিন্তু উহাতে বি^২ ভিটামিন মোটেই নাই বাহা দেশী বেগুনে আছে। কাঁচা টোম্যাটো অনেকেই ব্যবহার করে না সুতরাং ভিটামিনের তথাকথিত আধিক্য ব্যতীত অল্প সব বিষয়ে পাকা টোম্যাটো দেশী বেগুন অপেক্ষা যে নিরুপেক্ষ ইহা বৈজ্ঞানিক পরীক্ষায় বিজ্ঞাপিত ও প্রমাণিত করিতেছে। আর ভিটামিনের দিক দিয়া বিচার করিলে কমলালেবুর সহিত টোম্যাটোর তুলনাই হয় না।

টোম্যাটো যকুৎ দোষ নিবারক বলিয়া উক্ত হইয়াছে কিন্তু উহা টক রসের একটা সাধারণ গুণ। লেবুর ঐ গুণ সমৃদ্ধ। আমাদের দেশী বেগুনের নানা রোগ আরোগ্যকারী শক্তি আছে তাহা পরে ব্যক্ত হইয়াছে। সাধারণতঃ লোকে শুধু টোম্যাটো খাইয়া উহার ফলাফল উপলব্ধি করে না। উহার সহিত অল্প পুষ্টিকর আহার গ্রহণ করিয়া

থাকে। স্ততরাং অধিকাংশ স্থলে উহার সমবেত ফল শুধু টোম্যাটোর উপর নির্ভর করে না।

আমার নিম্নকে স্বভাব নয় কিন্তু মাঝে মাঝে যে দেশবাসী হজুগ উঠে তাহাতে প্রায়ই অযথা আতঙ্কের সৃষ্টি হয়। এই জন্য ঐ সকল বিষয়ের প্রকৃত সত্য জানা প্রয়োজন। টোম্যাটো প্রভৃতির অযথা বা অর্থোক্তিক অমুরাগের বিশেষ কারণ দেখা যায় না।

আমি ২০ বৎসর যাবত টোম্যাটো আহার করিয়াছি কিন্তু উহাতে কিছু উপকার লাভ করিয়াছি বলিয়া মনে হয় না। বরং যতদিন উহা ব্যবহার করিয়াছি, চর্মরোগ প্রায় প্রতিদিন লাগিয়াই ছিল, হস্তত অগ্র কারণও ছিল। আমাদের আয়ুর্বেদ শাস্ত্রে অবস্থা বিশেষে বেগুন চর্ম রোগ প্রকোপক বলিয়া উক্ত হইয়াছে। ইহা বিশেষ অমুখাবন যোগ্য।

লেখকের ব্যক্তিগত অভিজ্ঞতার কথা ছাড়িয়া দিলেও নিম্নোক্ত পাশ্চাত্য দেশীয় পুষ্টিতত্ত্ববিদগণের টোম্যাটোর কুখ্যাতি উড়াইয়া দেওয়া চলে না।

একজন প্রসিদ্ধ পুষ্টিতত্ত্ববিদ (ডাক্তার লুইস) বলিয়াছেন—“বিলাতী বেগুন সর্বোৎকৃষ্ট সব্জি নয়। যদি উহা একান্ত খাইতে হয় কাঁচা না খাইয়া রন্ধন করিয়া অতি পরিমিত পরিমাণে আহার করা কর্তব্য। আমি জানি অনেক লোক উহার আহার অভ্যাস করিয়া মাড়ীর কোমলতা, রক্তস্রাব এবং দস্তের শিথিলতা রোগে ভুগিয়াছে। আমার সহযোগী বা সমব্যবসায়ী সকলে এই কথা সমর্থন করিয়াছেন।

দৃষ্টান্ত স্বরূপ বলিতে পারি আমার একজন রোগিনী এক সময় চিকিৎসার্থে আসিয়া তাহার ২০টা দাঁত বাহা পর পর পড়িয়াছিল তাহা দেখাইয়াছিল। সে তাহার রোগের ইতিহাস বর্ণনা কালে জানাইয়াছিল

যে পূর্ব বৎসরের গ্রীষ্মকালে সে অসুখে পড়ে এবং পরীগ্রামে যাইতে আদিষ্ট হইয়া সহরের বাহিরে তাহার এক আশ্রমের গৃহে তিন মাস অবস্থান করে। তথায় যাইবার অল্পদিন পরে তাহার আশ্রমগণ জানাইল যে টোম্যাটো অতি স্বাস্থ্যকর খাদ্য উহা প্রত্যহ আহার করা উচিত।

কিন্তু কিছুদিন উহা সেবন করিবার পর তাহার মুখের ভিতর ঘা হইল এবং দাঁতের মাড়ি হইতে রক্ত নিঃসৃত হইতে লাগিল। সকলে রোগিনীকে জানাইল উহা পাকাশয়ের রোগ মুখে প্রসারিত হইয়াছে। উহা যে টোম্যাটো জন্মিত তাহা কেহই সন্দেহ করে নাই। যখন সে তাহার সহরের বাটীতে ফিরিয়া আসিল, সঙ্গে করিয়া প্রচুর টোম্যাটো আনিয়া যত দিন উহা ভাল অবস্থায় ছিল তত দিন আহার করিয়াছিল। ইহার পরেই তাহার দাঁতগুলি আলগা হইয়া একে একে পড়িয়া গিয়াছিল। তাহার দৃঢ় বিশ্বাস টোম্যাটোই উহার প্রধান কারণ।

অবশ্য এক বা দুই চামচ রাঁধা টোম্যাটোর সুস খাইলে দোষ না জন্মিতে পারে। কিন্তু উহাতে ওষধী গুণ থাকায় অস্ব দেহীরও অধিক পরিমাণে আহার কখনই বিহিত নয়।”

অন্য একজন পাশ্চাত্য স্বাস্থ্যবিদ বলিয়াছেন উহা সেবনে ক্যান্সার ও অন্যান্য দোষ জন্মিতে পারে। এখন বল মা ‘তারা’ দাঁড়াই কোথা ?

মূল্য

এই অতি সহজলভ্য তরকারী তুচ্ছ বলিয়া লোকে জানে কিন্তু উহার অসামান্য গুণরাজি বাস্তবিক বিশ্বয়কর। মৎস্ত, কড়াইগুটি, আদা, হিং ও হলুদ সহযোগে মূল্যবান ঘণ্ট অতি উপাদেয় ব্যঞ্জন। ছোট

জাতীয় কচি মূল্যই অধিক উপকারী। শাকসহ মূল্য 'এ', 'বি' ও অধিক পরিমাণে 'সি' ভিটামিন আছে।

মূল্য আয়ুর্বেদোক্ত সাধারণ গুণ উষ্ণবীৰ্য, রেচক, পাচক, কচিকর, লঘু, স্বরপ্রসাদক ও ত্রিদোষনাশক। ইহা জ্বর ও শ্বাসাদি রোগে হিতকর। শুষ্ক মূল্য সিদ্ধ ঘৃষ অর্শ রোগে হিতকর; এই ঘৃষ ছাগ নাংসের ঘৃষের সহিত সেবনে অধিক উপকার হয়। কফ জনিত শোথ রোগে মূল্য রস পীড়িত অঙ্গে লেপনে উপকার হয় এবং সেবনে হিকাশ্বাস নিবারিত হয়। শুষ্ক মূল্য চূর্ণ মধুর সহিত সেবনে মেদ বৃদ্ধি রোগ প্রশমিত হয়। মূল্য বীজ আপাংমূলের রসের সহিত পেষণ করিয়া ছুলিতে প্রলেপ দিলে উহা আরাম হয়।

ডাক্তারী মতে মূল্য বীজ ও শাভা মূত্রকারক ও মূছ বিরেচক। মূল্য গাছের মূল, পত্র ও বীজ পাথরী রোগ নিবারক এবং সর্বপ্রকার মূত্ররোগে হিতকর।

হাকিমী মতে মূল্য পাচক, কফ ও বায়ুনাশক, বিরেচক, মূত্রকর এবং প্লীহা ও যকৃৎ রোগে হিতকর। সাদা আঁশহীন মিষ্ট মূল্য ব্যবহার করা কর্তব্য। অক্ষুধায় লবণ ও গোলমরিচ সহ মূল্য খাইলে অতি শীঘ্র ক্ষুধা হয়। আহারের প্রথমে উহা খাইলে ভুক্ত দ্রব্য উত্তমরূপে পরিপাক হয় না, অগ্নোদ্গার হয় বা বায়ু জন্মে কিন্তু আহারের শেষ ভাগে সেবন করিলে ভুক্ত দ্রব্য সমূহ শীঘ্র পরিপাক হয়। এই কারণে আহারের অগ্রে মূল্যভাতে খাইলে সাধারণতঃ অন্ন টেকুর উঠে।

ঐ মতে মূল্য সিদ্ধ জল পানে, কাসি উপশমিত হয়। মূল্য রসে পারদ ও অত্র জারিত হয়; মূল্য রস পানে বক্ষঃস্থল, পাকস্থলী, যকৃৎ, মূত্রাশয়, মূত্রস্থলী প্রভৃতির অসার রস বাহির হইয়া উহাদের শক্তি বিবর্ধিত এবং প্রস্রাব ও রমণীগণের ঋতু পরিষ্কার করে। উহা

শিরার বন্ধ মল বাহির করিয়া দেয়। পাণ্ডু রোগে উহা ব্যবহারে শরীর হইতে বিকৃত রস নিষ্কাশিত হয়। প্লীহা, প্রমেহ, মূত্রাশয়ের পাথরী প্রভৃতি রোগে চিনি কিম্বা অল্প কোন মিষ্ট সরবতের সহিত মূলার রস সেবনে বিশেষ উপকার দর্শে। ইহা রমণীর স্তন্য দুগ্ধ বর্দ্ধক। কচি মূলা পাতার রস চোখে দিলে চোখের জ্যোতিঃ বর্দ্ধিত হয়। উহা পদ্ম মধুর সহিত মিশাইয়া প্রলেপ দিলে ছানি রোগে বিশেষ উপকার হয়।

মূলার রস রশ্মিকের গাত্রে ঢালিয়া দিলে উহা মরিয়া যায়। এইজন্ত যে বার মাস মূলা খায়, বিছা কামড়াইলে তাহার কষ্ট হয় না বলিয়া কথিত হইয়াছে। মাঝারী দুইটি মূলার রস মিসরির সহিত ২১ দিন সেবনে অর্শের রক্ত পড়া বন্ধ হয়। গোঁটে বাত ও উদরাময় রোগে মূলা নিষিদ্ধ।

মূলার বীজ—পাচক, বায়ুনাশক, মূত্রকর ও ঋতু পরিষ্কারক। ইহা পিঙ্গাজের রসের সহিত মিশাইয়া শ্বেতকুষ্ঠে লাগাইলে উপকার হয়। ইহা বাটিয়া মধুর সহিত মিশাইয়া মুখমণ্ডলে লেপন করিলে কাল দাগ, ছুলি ইত্যাদি দূর হয় ও মুখের সৌন্দর্য্য বর্দ্ধিত হয়, মাথায় ঘসিলে কেশ বর্দ্ধিত হয়। বীজের তেল ঈষৎ গরম করিয়া কানে দিলে কানের বেদনা ও বধিরতা দোষ নিবারিত হয়। ইহা ঠাণ্ডাজনিত সর্বপ্রকার বেদনাতে উপকারী। বাতের বেদনা, পক্ষাঘাত, জননেঞ্জির শিথিলতা প্রভৃতি রোগে বিশেষ উপকারী। মদের সহিত মূলার বীজ বাটিয়া প্রলেপ দিলে বিষাক্ত জন্তুর দংশনে উপকার হয় এবং দীর্ঘকাল টাকে দিলে নূতন বেশ উৎপন্ন হয়।

মূলার ক্ষার—আহারের পর মূলার ক্ষার বা লবণ ১ মাষা মাত্রায় সেবন করিলে পরিপাকশক্তি বৃদ্ধি এবং বায়ুনাশ হয়। মূলার রস

অপেক্ষা ক্ষার অধিক উপকারী। ক্ষার প্রস্তুত করিবার নিয়ম—মূলা বা মূলার পাতা শুখাইয়া আঙুনে পোড়াইয়া উহার ছাই লইয়া কয়েক দিবস জলে ভিজাইয়া রাখিবে। পরে উহার পরিশ্রুত জল লইয়া মাটির হাঁড়িতে জাল দিলে জল নিঃশেষ হইলে যাহা অবশিষ্ট থাকিবে তাহাই মূলার ক্ষার বা লবণ। ইহা শিশিতে পুরিয়া রাখিবে। পাঁচ হটাক মূলার ছাই হইতে ১৪ তোলা এবং ১০০ পাতার ছাই হইতে এক পোয়া লবণ পাওয়া যাইবে।

লাউ

ইহার অগ্র নাম অলাবু, তুসী বা তুসীকা, কুস্ত তুসী (গোল লাউ), ক্ষীর তুসী (লম্বা লাউ)। বড় গোল লাউ হইতে সেতার, তানপুরা, একতারা প্রভৃতি বিবিধ বাস্ত্র যন্ত্রের খোল প্রস্তুত হয় এবং ছোট লাউ হইতে ভিখারীর ভোজনপাত্র ও ভিক্ষা পাত্র প্রস্তুত হয়।

একজন বলিয়াছেন, লাউ তিনটি উদ্দেশ্য সাধন করে। একটা আহার, একটা সংগীত আর একটা দরিদ্রতা। কিন্তু লাউ সেবন দরিদ্রতা বিজ্ঞাপক নয়। তবে স্থলবিশেষে সংগীতের সহিত দরিদ্রতার নিবিড় সম্বন্ধ আছে। এইজন্ত হযত সংগীত অনুশীলনকারীগণ ভয়ে লাউ ভোজন পরিত্যাগ করিতে পারেন কিন্তু উক্ত বাস্ত্রযন্ত্রগুলির সংগ্রহ কিরূপে এড়াইবেন?

উপকারী খাদ্য হিসাবে লাউ আহার ত্যাগ করা যাইতে পারে না। লাউচিংড়ী অগ্রতম উপাদেয় ব্যঞ্জন, বান্ধালীরাই উহার কদর বুঝে এবং অপর জাতীর অর্কাচীন বিদ্রোপোক্তি “বান্ধালী চিংড়ী মাছের কান্ধালী” গ্রাহ করে না। লাউয়ের আর একটা নাম তুষ্টি। কচি লাউয়ের পাত্রে রসনা তৃপ্তিকর উপাদেয় আহাৰ্য।

লাউ মধুর রস, শীতল, পিত্তনাশক, রুচিকর, বল, বীৰ্য্য ও গুটি প্রদায়ক ও ধাতুবর্দ্ধক। স্নতরাং উহা একাধারে উৎকৃষ্ট আহারদাতা এবং কতকগুলি বাজনার শ্রেষ্ঠ আধার দাতা বলিয়া হস্ত বা আনন্দদায়ক।

অল্প তরকারির উপরোক্ত সার্থকতা নাই। তবে আমের আঁটি হইতে বালকদের বাঁশী ও প্রাণখোলা হাঁসি পাওয়া যায়। কিন্তু এমনযে লাউ, উহা জন্মিবার ঋতুর শেষ ভাগে বিষম তিক্ত ও বিষাক্ত হয়। মিষ্টির কি শোচনীয় পরিণাম! এইজন্ত শুধু লাউ কেন, অল্প তরিতরকারি ঐ সময়ে দোষন্ত হয় স্নতরাং তখন উহা সেবন করা অবিধেয়।

শাস্ত্রে তৃতীয়া তিথিতে এবং ভাদ্র মাসে অলাবু তক্ষণ নিষিদ্ধ, ইহা হয়ত অনেকে মানিয়া চলে না কিন্তু ঐ নিষেধ বাক্য বিজ্ঞানসম্মত। বেশ মনে আছে একবার তিত লাউ খাইয়া আমাদের পরিবারবর্গের সকলের কঠিন উদরাময় রোগে প্রাণ যায় যায় হইয়াছিল। তবে ঔষধার্থে তিত লাউ উপযুক্ত মাত্রায় ব্যবহৃত হইলে দোষ জন্মে না।

কৃষিতত্ত্ববিদ শ্রী যামিনী রঞ্জন মজুমদার মহাশয় লিখিয়াছেন যে আধুনিক চিকিৎসকগণের মতে গোল লাউয়ের যক্ষ্মার বীজাত নাশক শক্তি আছে। আধ পোয়া কাঁচা লাউ আধ সের দুধে সিদ্ধ করিয়া ক্ষীরবৎ হইলে উহা ৩৪ দিন সেবনে দারুণ প্রমেহ রোগ উপশমিত হয়।

সিম ও সয়াবিন

আয়ুর্বেদ মতে সিম গুরুপাক, শৈত্যগুণসম্পন্ন, পিত্তনাশক, কোষ্ঠ-বায়ুপ্রকোপক, কটু ও মধুররসায়িকা, অগ্নি, বল ও শুক্রক্ষয়কর এবং ব্রণ, জ্বর ও শ্বাস রোগকর। যাহাদের পরিপাকশক্তি দুর্বল কিম্বা যাহারা অজীর্ণরোগগ্রস্ত তাহাদের উহা বিষবৎ পরিত্যজ্য।

কাল বা গাঢ় সবুজ রঙের সিম অপেক্ষা সাদা সিম অপেক্ষাকৃত সুপথ্য। উহা শ্লেষ্মা, বাত, পিত্ত ও ত্রণদোষ নাশক বলিয়া উক্ত হইয়াছে। চুণ ও সিম পাতার রসের প্রলেপে কর্ণমূল ফোলা কিম্বা গলার বেদনা প্রশমিত হয়।

“সয়াবিন, সিম বা শিশী জাতীয় উদ্ভিজ্জ। ইহাকে বাঙ্গলায় গাড়ী কলাই এবং হিন্দীতে রামকুঁড়ি কড়াই বলে। ইহার আদি জন্মস্থান চীনদেশ; তথায় উহা ৩০০০ বৎসর যাবত নানা ভাবে ব্যবহৃত হইতেছে। ইহার চাষ চীনদেশ হইতে ক্রমে জাপান, মাঝুরিয়া এবং মার্কিং প্রভৃতি দেশে প্রবর্তিত হইয়াছে, মাঝুরিয়ায় সর্বাধিক পরিমাণে উৎপন্ন হয়। সেখান হইতে (এবং চীন ও জাপান হইতে) প্রতিবৎসর লক্ষ লক্ষ মণ সয়াবিন বিভিন্ন আকারে, দেশ দেশান্তরে রপ্তানি হইতেছে।

চীন ও জাপান দেশে উহা হইতে পাঁচ প্রকার খাদ্য প্রস্তুত হয়। যথা নাটো, তোফু, মিসো, যুব ও সোয়া। জাপান দেশে এই সকল খাদ্য মাংসের পরিবর্তে খাদিত হয়। সয়াবিন হইতে প্রস্তুত বিস্কুট, ময়দার বিস্কুট অপেক্ষা অনেক গুণে উপকারী। উহার তৈল খাদ্যরন্ধনে এবং খাদ্যরূপেও ব্যবহৃত হয়। গরিবেরা উহার খোল খায়। এই খোল গাভীকে খাওয়াইলে দুধের পরিমাণ বাড়ে। উহা গাছের উৎকৃষ্ট সার হিসাবে ব্যবহৃত হয়।

চীন, জাপান ও মার্কিং দেশে সয়াবিনের দুধ (নিষ্কাশিত রস) বা গুঁড়া কোন কোন ক্ষেত্রে প্রাণিজ দুধের স্থান লইয়াছে, উহা নানা বিপণীতে বিক্রীত হয়।

বর্তমানে স্নাইজারল্যাণ্ড, মার্কিং প্রভৃতি দেশে সয়াবিন হইতে চাট্‌নি, মিঠাই, মাখম, পনির ইত্যাদি প্রস্তুত হইতেছে। সয়াবিনজাত অল্প বিভিন্ন দ্রব্য নানাবিধ শিল্পকার্যে ব্যবহৃত হইতেছে।”

“ভারতের স্থানে স্থানে যথা, হিমালয়ের পাদপ্রদেশে, উত্তর বঙ্গের স্থানে স্থানে, মণিপুর ও ব্রহ্মদেশে ইহার চাষ হইতেছে। অত্যন্ত অতি অল্পই হইতেছে। ছোটনাগপুরে অনেকে সয়াবিনের ছাতু বা আটা আহার করে। ইহার চাহিদা বৃদ্ধি হওয়ায় মাঞ্চুরিয়া দেশ হইতে অধুনা বোম্বাই নগরে বীজ আমদানি হইতেছে। নাদির সাহ প্রিন্টার কোম্পানী ইহার সরবরাহকারক।”

পুষ্টিকারিতা হিসাবে সয়াবিন সকল প্রকার খাদ্যের শীর্ষস্থানীয়। ইহাতে ‘এ’, ‘বি’, ‘ডি’ ও ‘ই’ ভিটামিন যথেষ্ট পরিমাণে আছে।

নিম্নে সয়াবিন, মাংস ও চীনাবাদামের বিভিন্ন উপাদানগুলির শতকরা পরিমাণ প্রদত্ত হইল।

| | সয়াবিন | মাংস | চীনাবাদাম |
|------------------|---------|------|-----------|
| জলীয় পদার্থ | ৮.১ | ৭১.৫ | ৭.৯ |
| প্রোটিন বা আমিষ | ৪৯.২ | ১৮.৫ | ২৬.৭ |
| স্নেহ বা চর্বি | ১৯.৫ | ১৩.৩ | ৪০.১ |
| লবণযুক্ত দ্রব্য | ৪.৬ | ১.৩ | ১.৯ |
| শ্বেতসার | ২০.৯ | — | ২০.৩ |
| কর্কশাংশ (fibre) | ৩.৭ | — | ৩.১ |

উক্ত তালিকা হইতে প্রতীয়মান হইবে যে সয়াবিনের আমিষ উপাদান মাংসের প্রায় ২৬ গুণ এবং চীনাবাদামের ঐ উপাদানের ১৬ গুণেরও অধিক। মাংসের প্রোটিন অতি উচ্চ দরের বলিয়া কথিত হয় কিন্তু বিলাতে একটি পরীক্ষায় স্থিরীকৃত হইয়াছে যে, সয়াবিনের প্রোটিনও উচ্চশ্রেণীভুক্ত। দেশী সিম ভাঙ্গণে অল্প জন্মে কিন্তু সয়াবিন আহারে ঐ দোষ হয় না বলিয়া কথিত হইয়াছে।

সন্ধ্যাবিন বহুমূত্র রোগের মহৌষধ বলিয়া উক্ত হইয়াছে। ফরাসী-দেশে ঐ রোগে উহার কুটি খাইতে দেওয়া হয়। সন্ধ্যাবিন যদিও সর্বোত্তম পুষ্টিকর পদার্থ কিন্তু দুগ্ধাচ্য স্ততরাং উহা প্রধান আহারীয় রূপে আমাদের দেশে ব্যবহৃত হইতে পারে না। তবে মহার্ঘ মাছ, মাংস ও দুগ্ধের পরিবর্তে সুলভ সহকারী বা প্রতিনিধি স্বরূপ ব্যবহৃত হইতে পারে।

“সন্ধ্যাবিনের উচ্চ খাদ্যমূল্য ব্যতীত উহার প্রতি কণা অর্থকরী। সন্ধ্যাবিন হইতে নানাবিধ লাভজনক শিল্প দ্রব্য, মোটরকার ও উড়ো জাহাজের অঙ্গ ও রং প্রস্তুত হইতেছে এবং উহার চাহিদা ক্রমেই বাড়িয়া চলিয়াছে।”

ইহার বিস্তৃত চাষ আমাদের দেশে একটি নূতন আয়ের পথ স্ফুগম হইতে পারে।

অন্যান্য তরকারির গুণাগুণ।

কপি—ইহার চাষ বিদেশ হইতে এ দেশে প্রবর্তিত। ইহা প্রথম শ্রেণীর সৌখিন তরকারি। পুষ্টিতত্ত্ববিদগণ বাঁধাকপি ও ফুলকপির উচ্চ প্রশংসা করেন। এই দুইটীতেই ‘এ’, ‘বি’ ও ‘সি’ ভিটামিন আছে। বাঁধাকপিতে ‘এ’ ভিটামিন ফুলকপি অপেক্ষা বেশী। দুইজন ইংরাজ পুষ্টিবিজ্ঞানবিদ লিখিয়াছেন যে বহুমূত্ররোগে সামান্য বাঁধাকপির রস “ইনসুলিন” (Insulin) অল্পক্ষেপের পরিবর্তে ব্যবহার করিলে অধিকতর উপকার লাভ হয়। পরীক্ষা প্রার্থনীয়।

ফুলকপি কিঞ্চিৎ দুগ্ধাচ্য। উহাতে এক প্রকার উদ্বায়ী তেল আছে যাহা পরিপাকে ব্যাঘাত করে। তবে উহা সিদ্ধ করিয়া জল ফেলিয়া দিয়া রন্ধন করিলে উক্ত দোষ অনেকাংশে কাটিয়া যায়।

কড়াইওঁটি—মধুর রস ও রুচিকর।

শালগম—রক্ত ও বর্ণ পরিষ্কারক। ইহাতে “বি” ও সামান্য “সি” ভিটামিন আছে।

ক্যারট—ইহা অত্যন্ত উৎকৃষ্ট বিলাতী সজ্জি। ইহাতে ভিটামিন “এ” এবং সামান্য পরিমাণে “বি” ও “সি” আছে।

লেটুস—ইহাতে ‘এ’, ‘বি’, ‘সি’ তিনটা ভিটামিন আছে। ইহা রক্তপরিষ্কারক, অনিদ্রা নাশক, রুচিকর, বলকর ও স্বাস্থ্যকর।

বিট—ইহা শর্করা বহুল। ইহা হইতে চিনি প্রস্তুত হয়। ইহাতে ‘এ’, ‘বি’ ও ‘সি’ ভিটামিন আছে। ইহা পরিপাক করিতে পারিলে দেহ স্থূল হয় ও উত্তাপ বৃদ্ধি করে। ইহা বৃদ্ধদের বিশেষ উপযোগী।

কাঁকুড়, কাঁচা—মণসংগ্রাহক, গুরু, রুচিপ্রদ ও পিত্তনাশক।
পাকা—তৃষ্ণা ও পিত্তনাশক এং আগ্নেয়।

কাঁকরোল—ঈষৎ তিক্ত। হিন্দুস্থানীরাই ইহা অধিক ব্যবহার করে। এক মতে ইহা মল, কুষ্ঠ, অরুচি, শ্বাস, কাস ও জ্বরনাশক। অপর মতে উষ্ণবীর্য, লঘুপাক, কফনাশক, ত্রণশোষক ও সর্পভয় নিবারক।

চিচিঙ্গে—বল ও রুচিকর এবং শোথ ও ক্ষয়রোগে হিতকর।

চৈ—উষ্ণবীর্য, লঘু, অগ্নিবর্দ্ধক, রুচিকর, কফ ও মলবদ্ধতা নাশক এবং শ্বাস, কাস ও শূলরোগে হিতকর।

হাকিমীমতে ইহা কৃশতা দূর করে, ক্ষুধা বৃদ্ধি করে কিন্তু পেটে বায়ু জন্মায় ও গুরুপাক। উষ্ণ প্রকৃতির লোকের পক্ষে অপকারী। ইহা পাচক ও পিপাসা নিবারক। ইহার মূল সেবনে দান্ত হয় এবং বীজ বমনকারক ও ক্রিমি নিঃসারক।

ধুঁধুল—মিষ্ট, বল ও রুচিকর, বায়ুনাশক, রক্তপিত্ত ও বাতপিত্ত প্রশমক, অগ্নিবর্দ্ধক, অর, শোথ, খাস, কাস ও ক্রিমি রোগে হিতকর।

বাঁশের কোঁড়—শীতল, রুচিকর, এবং দাহ, রক্তপিত্ত ও মূত্রকৃচ্ছ রোগে হিতকর।

বেতের আগা—রুচিকর, অগ্নিবর্দ্ধক, কফ, দাহ, রক্তপিত্ত, শোথ, অর্শ, মূত্রকৃচ্ছ, পাথরী, বিবর্ণ ও যোনী রোগে হিতকর।

সুপারী গাছের মাথা—বলকারক, শুক্রবর্দ্ধক, মূত্ররোগ নাশক, মলভেদক ও মত্ততাকারক।

সজিনা ফুল—উষ্ণবীর্য, রুক্ষ, তীব্র, কফ ও বায়ুনাশক এবং ক্রিমি, গুল্ম ও প্লীহাদি রোগে উপকারক।

লাল সজিনার ফুল চক্ষু ও রক্তপিত্ত রোগে হিতকর।

সজিনা ডাঁটা—উষ্ণবীর্য, লঘুপাক, শুক্র ও অগ্নিবর্দ্ধক, ধারক, ক্ষারগুণযুক্ত, বাতশ্লেষ্মা নাশক, চক্ষুর হিতকর, মুখের জড়তা নাশক, গোদ, বেদনা, কাস, মেদদোষ, গুল্ম, প্লীহা, গলগণ্ড এবং রক্তপিত্ত রোগে হিতকর।

গাজর—ইহা রুচিকর, লঘুপাক, কফ ও পিত্তনাশক, ক্রিমি, শূল, আত্মান, দাহ ও ভৃষ্ণায় হিতকর। ইহাতে ‘এ’ ‘বি’ ও ‘সি’ ভিটামিন আছে। ইহা সেবনে মুখের সৌন্দর্য্য বৃদ্ধি অর্থাৎ রং ফরসা হয় কারণ ইহার রক্তপরিষ্কারক গুণ আছে। যাহারা অধিক মস্তিষ্ক চালনা করেন তাহাদের পক্ষে ইহা অতিশয় হিতকর কারণ ইহাতে ফসফরাস আছে। মাছ মাংসে অধিক ফসফরাস আছে কিন্তু এগুলি সেবনে শরীরে অম্ল ও ইউরিক অ্যাসিড উৎপন্ন হয়, গাজরে তাহা হয় না। ইহা বিশেষ অবধানযোগ্য। গাজরের কচি পাতা বা শাকে গাজর অপেক্ষা তিন গুণ ফসফরাস আছে। ইহা গ্রহণী ও অর্শ রোগে সুপথ্য।

শাকবর্গ।

শাকের ছা ও মাছের মা। শাকের কচি ডগা বা পাতা এবং বড় মাছ সমধিক পুষ্টিকর।

শাক অতি অপদার্থ বলিয়া সাধারণতঃ বিবেচিত হয়। কথায় বলে “শাকে বাড়ে মল”, ইহা বৈষ্ণ শাস্ত্রের উক্তি। কিন্তু ঐ শাস্ত্রে আবার উহার নানা প্রকার উপকারিতা বিজ্ঞাপিত হইয়াছে। দুইটি শাক স্ফনি ও থানকুনিকে রসায়ন শ্রেণীভুক্ত করা হইয়াছে।

শাকে সমধিক পরিমাণে লবণজাতীয় উপদানগুলি বিশেষতঃ ক্যালসিয়াম, সোডা ও ক্লোরিন আছে। উহাতে ভিটামিন প্রচুর পরিমাণে আছে। উহা আহাৰ করিলে অগ্নি খাণ্ডের উক্ত উপদানগুলির অভাব অনেকাংশে মিটে স্মরণ্য শাক একটা অপরিবৰ্জনীয় আহাৰ্য্য।

পালম শাক—ইহার জন্মস্থান ভারতবর্ষ। বিলাতী পালম (Spinach) ও দেশী পালম ঠিক এক জিনিষ নয়, উভয়ের গুণের পার্থক্য আছে। দেশী পালম শাকের অম্বৰ্থ সংজ্ঞা মধুর, সুপত্র, স্নিগ্ধপত্রা, ত্বরিতা, চিরিতচ্ছদা ইত্যাদি। ইহা মধুর, পথ্য, শীতল, বাত, রক্তপিত্ত ও বিষদোষ নাশক, সংগ্রাহী (মতাস্তরে ভেদক) ও ত্রিদোষ নাশক। কেহ কেহ উহা বাত রোগে অপথ্য বলিয়াছেন।

আধুনিক মতে উহা অতি পুষ্টিকর, এইজন্ত রোগের পর ব্যবস্থিত হয়। ঘিয়ে ভাজা পালম শাকের শিকড় খাইলে রাতকাল রোগ প্রশমিত হয়। দগ্ধজনিত ক্ষতে, ঘৃষ্ট ব্রণে অথবা কালশিরা পড়িলে উহার টাটকা রস প্রলেপ বিশেষ উপকারক। পালম বোজ ঘর্ষোৎপাদক, স্নিগ্ধ, উষ্ণরাসায় ও অতিসার নাশক। পালম শাকে ‘এ’,

‘বি’ ও ‘সি’ ভিটামিন অধিক পরিমাণে আছে। ইহা রক্তপরিষ্কারক, রক্তবৃদ্ধিকর এবং চোখ ও যুথের লাবণ্য বৃদ্ধিকর।

চুকে পালম—পালম শাকের অন্তর্জাতি। ইহার সংস্কৃত নাম চূক্র, চূক্রিকা, চূক্রক, (চূক্ তুস্তিকর)। চলিত ভাষায় ইহাকে টক পালম বলে। ইহা বাতন্ত্র, কফ ও পিত্ত নাশক, রুচিকর, লঘুপাক, উষ্ণ, গুণনাশক, পথ্য, রোধক এবং বিষনাশক।

ইহার রস চিনির সহিত সেবনে পিত্তাধিক্য প্রশামত এবং সমধিক গুণসম্পন্ন হয়, দাঁত বেদনা উপশমিত হয়, বমুন প্রভৃতি দূর এবং ক্ষুধাবৃদ্ধি হয়। বিছার কামড়ের বিষ ও বেদনা চুকে পালমের রস প্রলেপে নিবারিত হয়। কিছু গরম রস কাণে বিন্দু ২ দিলে কানের শূল বেদনা ভাল হয়। ভাজা চুকেপালমের বীজ আমাশার মহৌষধ।

আমরুল—রুচিকর, অগ্নি ও পিত্তবর্ধক এবং কফ, বায়ু, গ্রহণী, কুষ্ঠ, অর্শ ও অতিসার বোগে হিতকর।

কলমী—শুক্র ও স্তন্যবর্ধক, গুরুপাক, কফকারক, রক্তপরিষ্কারক এবং উপদংশ রোগে বিশেষ কল্যাণকর। ইহার ডাঁটার ও পাতার রস আধ পোদ্ধা মাত্রায় সেবনে বিষদোষ বিদূরিত হয়। ফোড়া পাকাইতে, বসন্ত রোগের প্রথম অবস্থায়, গুটি উঠিবার সময় এবং মস্তিষ্কবিকার ও হিষ্টিরিয়া রোগে উহা বিশেষ উপকারক। ফোড়া, ক্ষতাদি হইতে পুঁথ পড়িলে কলমীশাক সেবন নিষিদ্ধ।

হিঞ্জে শাক—পিত্তনাশক। বাহাদের বিকালে হাত পা জালা করে কিবা যুক্তদোষ আছে তাহারা প্রাতে এই শাক ছেঁচিয়া রস

সুসনি—নিদ্রাজনক, অগ্নিদীপক, মেধাজনক ও রসায়ন।

পুদিনা—আমাদের দেশে অনেকে পুদিনার বিবিধ গুণ জ্ঞাত নহে বলিয়া উহার আদর করে না। পশ্চিমে হিন্দু মুসলমান সকলেরই উহা প্রিয়। উহার অর্থ সংজ্ঞা অজীর্ণহর, শাকশোভন ও স্নগন্ধিপত্র। নিষণ্ট রক্তাকর ও আয়ুর্কোষ বিজ্ঞান মতে ইহা গুরু, স্বাদু, রুচিকর, আশ্লেয়, বলা, হৃদয়, স্নখাবহ, মলমূত্র স্তম্ভকর এবং কফ ও বাতহর। কাস, মত্ততা, অগ্নিমান্দ্য, অজীর্ণ, বিসৃচিকা, সংগ্রহ গ্রহণী, অতিসার, জীর্ণজ্বর ও ক্রিমিনাশক, মুখের জড়তা বা অরুচি ও বমন নিবারক। ইহার চাটনি বেশ হজমী।

আধুনিক মতে পুদিনা বায়ুনাশক ও উদর বায়ু নিঃসারক এবং অজীর্ণ, অগ্নিমান্দ্য ও সর্কবিশ শূলবেদনা বিশেষতঃ যন্ত্রণাদায়ক অম্ল শূল নাশক। ককহর, বিরোচক ও জীবনী শক্তির ক্রিয়াবর্ধক। ইহা ডিসপেপসিয়া রোগে অসীম হিতকর এবং পাকস্থলী স্নিগ্ধ রাখিতে বিশেষ উপযোগী।

আমাদের দেশ গ্রীষ্মপ্রধান বলিয়া আমাদের ধাত পিত্তপ্রধান। এই-জন্ত চা ইত্যাদি বস্তুতের ক্ষতিকর পানীয় সেবনে এবং অল্প নানা কারণে বস্তুত বিকৃতি, অম্ল ও অজীর্ণতা প্রায় ঘরে ঘরে দেখা যায়। পুদিনা উহার আদর্শ প্রতিষেধক।

কুণ্ডিতভূবিদ শ্রীযুক্ত দীনেশ চন্দ্র দেব কৃষিসম্পদ পত্রিকায় বলিয়াছেন, চায়ের পরিবর্তে উহার প্রতিনিধি স্বরূপ পুদিনা চা ব্যবহার করিলে অপকারের পরিবর্তে মহোপকার সাধিত হইতে পারে। ইহাতে ক্ষুধা ও পরিপাকশক্তি বদ্ধিত হয়। ঘোরি, গোল-মরিচ, হুধ ও চিনি সহযোগে পুদিনার চা স্বস্বাদু ও রসনাতৃপ্তিকর, তৃষ্ণা ও পুষ্টিকর পানীয়। শরীরের পক্ষে বিশেষ স্নিগ্ধকর ও হিতকর এবং স্বাস্থ্যরক্ষক। ইহার বিস্তৃত ব্যবহার বাঞ্ছনীয়।

হাকিমী মতে ইহা ব্যবহারে শরীরের উত্তাপ বর্দ্ধিত, দূষিত পদার্থ দাস্ত দ্বারা নির্গত, পাকস্থলী, বক্ষঃস্থল ও মূত্রাশয়ের ক্লেদ দূর এবং বমন ও হিকা নিবারিত হয়। ইহা অপরিপাক ও বিবিমিষার বিশেষ পরীক্ষিত মহৌষধ। পুদিনা দূষিত বায়ু বিলীন করে, কামলা ও পাণ্ডু রোগ দূর করে, মূত্র ও ঘর্ম্ম আনয়ন করে এবং রমণীদের ঋতু পরিস্কার করে। ইহা ঘোণীতে প্রয়োগ করিলে গর্ভস্থ সন্তান নির্গত হয়। ইহা নিষাক্ত জন্তুর বিষ নষ্ট কবে। ইহা পোড়াইয়া দাঁত মাজিলে মাড়ী শক্ত হয়। ইহার আত্মাণে মূচ্ছারোগে উপকার হয়, মধুর সহিত সেবনে ঘর্ম্ম নিঃসৃত হয়।

পুদিনা সিদ্ধ করিয়া মধুর সহিত সেবনে পায়ের গোদে উপকার হয়। উহা কফ, সর্দি জ্বর ও কুষ্ঠ রোগে উপকারী। মদের সহিত সেবনে বিষ দোষ নষ্ট হয় এবং বিষচিকা রোগে উপকার করে। মধু ও লবণের সহিত সেবনে পেটের ক্রিমি নষ্ট হয়, গন্ধে বিষাক্ত জীব পলায়। ইহা সিকার সহিত বাটিয়া কফজনিত স্ফীতিতে প্রলেপ দিলে উহা শুষ্ক ও বিলীন হয়। জংলি পুদিনা ব্যবহারে মুখের ঘা আরোগ্য হয়। এই পুদিনার রস কাণে দিলে পোকা বিনষ্ট হয়। পাহাড়ে পুদিনা ব্যবহারে সর্দি বা শ্লেষ্মা, দাস্ত ও প্রস্রাব দ্বারা বাহির হয়, উহা কাপড়ে রাখিলে পোকা ধরে না।

পঞ্চদশ অধ্যায় ।

আমিষাহার—মংস্ত্র ।

বাঙ্গলা নদী মাতৃক দেশ বলিয়া এখানে মংস্ত্রাহার আবহমান কাল হইতে চলিয়া আসিতেছে । মাছ, গোরুর অমৃতম শ্রেষ্ঠ আহাৰ্য্য । আমাদের সামাজিক অন্ন যজ্ঞে মংস্ত্রের আয়োজন অপরিহার্য্য । বিবাহে অধিবাস ও গাত্র হরিদ্রা ইত্যাদিতে উহা একটা অমৃতম মাস্তুলিক অনুষ্ঠান বলিয়া পরিগণিত হয় । এমাদের মংস্ত্রাহার না করা দুৰ্ভাগ্যের লক্ষণ বলিয়া বিবেচিত হয় ।

শ্রীযুক্ত বাবু নবগোপাল চক্রবর্তী লিখিয়াছেন যে পূৰ্ব বঙ্গে নব পরিণীতার হাতে মাছের গলুট দেওয়া হয় । সেই গলুটতে রয়না মাছ দেওয়াই বিধি । এই মাছের স্বভাব, সাত চড়েও ‘রা’ নাই । সেইজন্য ঐ দেশের রমণীগণ উক্ত মাছের সংস্রবে নব বধুর ঐ স্বভাব বর্ত্তিবে বলিয়া বিশ্বাস করে । মনস্তত্ত্বের দিক দিয়া হয়ত ঐ প্রথার কিছু মূল্য আছে । হিন্দুর শ্রাদ্ধে প্রেতোদ্দেশে দগ্ধ মাংস উৎসর্গীকৃত হয় এবং নিয়ম ভঙ্গের দিন মংস্যাহার বিশেষ বিধি বলিয়া পালিত হয় ।

পুরাণে বাঙ্গলা দেশকে মংস্ত্র দেশ বলিয়া উক্ত হইয়াছে । এক সময় এ দেশের নৃপতিগণ মংস্যরাজ বলিয়া অভিহিত হইত । অর্দ্ধমানব ও অর্দ্ধমংস্ত্রদেহধারী মংস্ত্রাবতার বিষ্ণুর প্রথম অবতার ।

“নাভ্যাধারোহিত সম আকর্শচ পরাকৃতিঃ ।

বনশ্রামশ্চতুর্কীঃ : শব্দ চক্র গদাধরং ॥

শৃঙ্গীমংস্ত্রনিভোমূর্দ্ধা লক্ষ্মী বক্ষো বিরাজিতঃ ।।

পদচিহ্নিত সর্বাঙ্গ সুন্দরশ্চাকুলোচনঃ ॥

আমাদের জাতীয় গানে ও সাধক সঙ্গীতে মাছের অনেক উপমা আছে। ভারতচন্দ্র ও মুকুন্দ রায় প্রমুখ কবিগণ তাঁহাদের কাব্য সাহিত্যে নানা প্রকার মংস্ত্রের ব্যঞ্জন পরিবেশন করিয়াছেন। অনেক ছড়া ও প্রবাদে মাছের গুণ কীর্তিত হইয়াছে, যথা—

লিখিব পড়িব মরিব দুঃখে ।

মংস্ত্র ধরিব খাইব সুখে ॥

অনেক বালক ইহা আশ্রিত করিতে আনন্দ বোধ করে। লেখাপড়া করিলে যে দুঃখে মরিতে হয় তাহা এখনকার দিনে একেবারে নিরর্থক নয়। অধুনা উহার দ্বারা অন্ন মেলা ভার হইয়াছে।

“বাঙ্গলাদেশে মংস্ত্র রত্নস্বরূপ বলিয়া উক্ত হইয়াছে। অল্প ফসল উৎপাদনের জগৎ জমি চাষ করিতে হয় কিন্তু জলের ফসল মাছ স্বতঃ উৎপন্ন হয়, কেবল সংগ্রহ করিবার পরিশ্রম প্রয়োজন। উহার বায়ু জমির চাষের অপেক্ষা অনেক কম, অর্থাৎ মংস্ত্র চাষে অধিক লাভ সম্ভবপর।”

আমাদের দেশের বেকারগণ যদি দুর্বল চাকরির মোহ বা মরীচিকা ত্যাগ করিয়া, দেশে ফিরিয়া গিয়া মংস্ত্র চাষে বা মংস্ত্র ব্যবসায়ে এবং ঐ সঙ্গে পুষ্করিণীর চারি পার্শ্বের জমিতে তরকারি ও নারিকেল ফলের চাষে আত্মনিয়োগ করে, তাহা হইলে অনেকে মোটা ভাত ও মোটা কাপড়ের সংস্থান এবং পূর্বোক্ত প্রবাদ বাক্যের সার্থকতা লাভ করিতে পারে। অর্থাৎ মাছ ধরিয়া সুখে থাকিতে পারে এবং দেশের জঙ্গল বাহা ম্যালেরিয়ার একটা অল্পতম প্রধান কারণ তাহা পরিত্যক্ত হইয়া বিত্তহীন বায়ু প্রবাহিত হইতে পারে।

যাহাদের জমি ও পুকুরিণী নাই তাহারা স্বল্প খাজনায় উহা জমা লইতে পারে। কেবলমাত্র ৫০০ নারিকেল বৃক্ষ রোপণ করিলে ৭।৮ বৎসর পরে মাসিক ৫০/- আয় হইতে পারে।

যাহাদের মূলধনের একান্ত অভাব, তাহারা যদি সম্ভবদ্বন্দ্ব হইয়া বৃহৎ মৎস্য প্রতিষ্ঠান গড়িয়া তুলিতে পারে, তাহা হইলে তাহাদের অল্প সমস্তা অনেকাংশে সমাধিত হইতে পারে। ইহা অকার্য্যকরী সম্ভা উপদেশ নয়। বিলাতে লঞ্চ বা মোটর বোট সাহায্যে বৎসরে কোটি কোটি টাকার মৎস্য ধৃত হইতেছে। জাপানে জেলেরা বহুদিন যাবত উক্ত প্রণালীতে মাছ ধরিতেছে। মাছ ধরিবার উপলক্ষ করিয়া কেহ কেহ মণিযুক্ত বা নুতন দেশের সন্ধান পাইয়াছে।

আমাদের দেশে উহাদের কথা দূরে থাক, অধিকাংশ মৎস্যজীবীদের উদরার জুটিতেছে না। পুরীর শীবরগণ মামুলি প্রথায় কেবল কতকগুলি কাষ্ঠ খণ্ড একত্রিত করিয়া সাগরে ভাসাইয়া জল ও ঝড়ের সহিত নিয়ত ঘোর যুদ্ধ করিয়া এখনও মাছ ধরে কিন্তু তাহাতে উদরারের সংস্থান সম্পূর্ণভাবে হয় না। এই জন্য তাহাদের রমণীগণ কুলির কার্য্য করিয়া কোন গতিকে সংসারের অভাব মিটায়।

চীন, জাপান ও কোরিয়া হইতে লাল বা সোনালি মাছ অত্যন্ত বিশেষতঃ অ্যামেরিকায় প্রচুর পরিমাণে রপ্তানি হইতেছে। এই ব্যবসাও আমাদের দেশে চলিতে পারে। অষ্ট্রেলিয়া দেশে, বৎসরে লক্ষ লক্ষ টাকার স্মারন (Salmon) মাছ টিনে সংরক্ষিত হইয়া দেশ বিদেশে চালান যাইতেছে। বাঙ্গলা দেশে যে সময় মাছ প্রচুর পাওয়া যায়, সে সময় উহা টিনে সংরক্ষিত করিলে একটা অতিরিক্ত অর্থাগমের পথ উন্মুক্ত হইতে পারে।

মামুলি প্রথায় পক্ষা প্রভৃতি নদীতে যে মাছ ধৃত হয় তাহার অধিকাংশ বরফে সংরক্ষিত হইয়া সহরে সহরে, ঢালান দেওয়া হয়, তাহাতে গ্রামের লোক খুব অল্পই মাছ খাইতে পায়। সেই জন্য উন্নত বৈজ্ঞানিক উপায়ে অধিক মংস্ত ধৃত হইলে সকলের আমিষ খাদ্যতাব পূর্ণ এবং আর্থিক উন্নতি সম্ভব হইতে পারে।

স্বাস্থ্য চর্চা করিতে করিতে কিছু দূরে আসিয়া পড়িয়াছি। কিন্তু দেহরক্ষার্থে উপযুক্ত পরিমাণ আমিষ খাদ্য প্রয়োজন এবং উহা চাঙ্গিদামত উত্তরোত্তর অধিক পরিমাণে আহরণ করিতে কায়িক পরিশ্রম, অধ্যবসায় ও কার্যকরী উপায় অবলম্বন করা আবশ্যিক। স্বাস্থ্যের দিক দিয়া উপরোক্ত আলোচনা, আশা করি, অবাস্তব ও নিরর্থক নয়।

পূর্বে বাস্তব কৃষি হিসাবে পল্লীগ্রামে ঘরে ঘরে মাছ ও তরিতরকারির যথেষ্ট চাব হইত। যতই উহার অভাব হইতেছে, দেশে অনটন ও দরিদ্রতা বা পরনির্ভরতা বা দাশ্র্যবৃত্তি ততই বাড়িয়া চলিয়াছে। স্তরাং উহাদের যত বেশী চাব হয় ততই দেশের কল্যাণকর, ইহা বলাই বাহুল্য।

মংস্তের (আয়ুর্কৌদোক্ত) সাধারণ গুণ স্নিগ্ধ ও পুষ্টিকর, বল ও শুক্রবর্ধক, গধূর, উষ্ণ, আগ্নেয়, কফ ও পিত্তকর এবং বাতরোগহর।

আধুনিক পুষ্টিতত্ত্ববিদগণের মতে যতগুলি আহাৰ্য্য দ্রব্য দেহে অতি সহজে শোষিত হয় তন্মধ্যে মাছ অন্যতম। মাছে ফসফরাস যাহা সমগ্র স্নায়ুমণ্ডল বিশেষতঃ চক্ষু ও মস্তিষ্কের প্রধান খাদ্য তাহা অধিক পরিমাণে থাকায় প্রায় সকলের বিশেষতঃ মস্তিষ্কসেবী, বৃদ্ধ, বালক ও শিশুদের উহা বিশেষ উপযোগী।

প্রসিদ্ধ হোমিওপ্যাথী গ্রন্থকার ও চিকিৎসক ডাঃ রডক লিখিয়াছেন, মাছ, মাংস অপেক্ষা অল্প উত্তেজক কিন্তু অধিক পুষ্টিকর

এবং সহজে পরিপাক হয়। এইজন্ত আমাদের দেশে রোগের পর শরীর সারিতে এবং দুর্বল ক্ষীণদেহীর দুর্বলতায় বিশেষতঃ মস্তিষ্ক ও স্নায়ু দুর্বল হইলে, উহা বিশেষ উপযোগী। রোগের পর দুর্বলতা নিবারণার্থে অল্প পরিমাণ বিম্বক, গুগলি বা সামুক অথবা কচ্ছপের মাংসাহার আশু ফলদায়ক, উহা সত্ত্ব বলকারক এবং দুর্বল পাকাশয়ে সহজে হজম হয়। টাটকা ঐ সব দ্রব্য অধিকতর গুণসম্পন্ন। উহা পুত্রাতন অজীর্ণ, বম্বা, উদরাময়, শিশুদের অঙ্গবিকৃতি ইত্যাদিতেও বিশেষ উপকার করে। স্তন্যদায়িনী রমণীগণ উহা আহার করিলে তাহাদের এবং সঙ্গে সঙ্গে শিশুদেরও বিশেষ উপকার হয়।

অত্র একজন বলিষ্ঠাচেন বিম্বক বৈশাখ হইতে আশ্বিন মাস পর্যন্ত বিশেষ গুণসম্পন্ন হয়। অজীর্ণ, কাস ও আগাশা রোগে বিম্বক এবং ছোট গুগলি বিশেষ উপকারক। রক্তাৱতায় কিম্বা অস্ত্রের পর শরীর সারিতে উহা ব্যবস্থিত হয়। উহা আহারে প্রসূতির স্তনদুগ্ধ বর্দ্ধিত হয়।

১১.

কবিরাজ দেবেন্দ্রনাথ ও উপেন্দ্রনাথ সেন প্রণীত আয়ুর্বেদ সংগ্রহ পুস্তকে উক্ত হইয়াছে, যে মংস্তুর গন্ধে আমাদের শ্বাসযন্ত্রের ক্রিয়া সহজ ও সুনিয়ন্ত্রিত হয়। অনেক বহুদর্শী বৈদ্য শ্বাস রোগীকে প্রত্যহ প্রাতে “মেছো” হাটায় কিছুকাল পরিভ্রমণ করিয়া সেখানকার হাওয়া গায়ে লাগাইতে এবং শ্বাসের সহিত গ্রহণ করিতে ব্যবস্থা দেন।

রক্তহীনতায় সিঙ্গি মাছের কাথ (broth), স্মরণশক্তি হ্রাস ও মস্তিষ্কের দুর্বলতায় রোতিত মংস্তুর মস্তক, দৃষ্টিশক্তি ক্ষীণতায় মৌরলা প্রভৃতি ক্ষুদ্র মংস্তুর ঝোল ও ভেটকি মাছের পোঁটা সিদ্ধ, ইন্দ্রিয় দৌর্বল্যে ঘ্রতে ভর্জিত পুঁটি মাছ, গ্রহণী রোগে শঙ্কর মাছের কাথ এবং সর্ববিধ দৌর্বল্যে কৈ ও মাগুর মাছের কাথ বা ঝোল ব্যবস্থিত হয়।

যক্ষ্মব্রটিত রোগ নিবারণের জন্তু কই মাছের পিঁও কালবোস মাছের অস্ত্র লইয়া অনেক আয়ুর্বেদিক ঔষধ প্রস্তুত হইয়া থাকে। আউস মৎস্তের ভক্ষ প্রয়োগে কাউর ঘা আরোগ্য হয়। করকটে মাছ খাইলে ছেলেমেয়েদের নিদ্রাবস্থায় দাঁত কড়মড় রোগ সারে। তেটকি মাছের পটকা রসুন সহ যতে ভাজিয়া খাইলে দুগ্ধহীন প্রসূতির স্তনে দুগ্ধের সঞ্চার হয়।

মুষ্টিযোগ হিসাবে কই মাছের দাঁত ছেলেদের গলায় সূতা দিয়া বাঁধিয়া দিলে “নজর” লাগে না। বোয়াল মাছের দাঁত চিকিৎসার ত্রায় ব্যবহার করিলে টাকে চুল গজায় বলিয়া কথিত হইয়াছে। মৃগেল মাছের পিটের কাঁটা কৌমরে বাঁধিলে বাত বেদনা সারে, শুনিতে পাওয়া যায়। আধুনিক ডাক্তারগণ ক্ষয়িষ্ঠ রোগীকে সাধারণতঃ বৈদেশিক কডলিভার বা হেলিবাট তৈল মর্দন বা সেবন ব্যবস্থা দিয়া থাকেন।

কিন্তু সর্বভারত স্বাস্থ্য গবেষণাগারের পরীক্ষায় প্রকাশিত হইয়াছে যে বাঙ্গালা দেশের বোয়াল মৎস্তে বিস্তৃত নরউইজিয়ান কড লিভার তেলের ২৫ গুণ খাদ্যপ্রাণ “এ” বর্তমান এবং ধাঁই ও শোল মৎস্তে বোয়াল ও আড় টেংরার দ্বিগুণ ঐ খাদ্যপ্রাণ আছে। সুতরাং আমাদের দেশের উক্ত মাছগুলি হইতে ব্যবসা হিসাবে লিভার তেল প্রস্তুত হইলে রোগীর অর্থের সাশ্রয় ও অনেক লোকের অন্নের সংস্থান হইতে পারে।

যে দেশে মাছ ব্যতীত অল্প আহার মিলে না, যথা সাইবিরিয়া, সেখানকার অধিবাসীগণ মাছ শুষ্ক করিয়া কুটি প্রস্তুত করে এবং উহা আহার করিয়া তুষ্টি ও পুষ্টি লাভ করে। মাছ যদিও পুষ্টির আহার তথাপি বিচার করিয়া কোন মাছ কাহার পক্ষে উপকারক তাহা নির্বাচন

করা কর্তব্য। আয়ুর্বেদশাস্ত্রোক্ত বিভিন্ন মংস্তের গুণাগুণ পরে দেওয়া হইয়াছে।

নিঃশব্দ মংস্ত সাধারণতঃ অহিতকর বলিয়া উক্ত হইয়াছে। কিন্তু রোগের পর দুর্বলতা নষ্ট করিয়া পুনঃস্বাস্থ্য প্রতিষ্ঠায় কতিপয় নিঃশব্দ মংস্ত ঋণ্য কই, সিঙ্গি, বিশেষতঃ মাগুর ব্যবস্থিত হয়।

স্বাস্থ্য বৈজ্ঞানিক রুবোঁ (Rouband) একটি রিপোর্টে প্রকাশ করিয়াছেন যে এসিয়ার ফরাসী উপনিবেশ সমূহের আদিম অধিবাসীগণ উপযুক্ত আমিষ খাওয়ার অভাবে ক্রমশঃ নিশ্চিহ্ন হইতেছে। এখনও সেখানকার কতকগুলি প্রদেশে (French Gaboon & Indo China) যাহা জলের ধারে অবস্থিত এবং যেখানে মংস্ত প্রচুর পরিমাণে পাওয়া যায় সেখানকার অধিবাসীগণ নিকটবর্তী অল্প উচ্চভূমির বাসিন্দা অপেক্ষা অধিক পুষ্ট ও বলশালী।

মংস্ত—অপকারিতা।

মংস্তের এত গুণ সত্ত্বেও উহা স্বাস্থ্যিক আহার বলিয়া শাস্ত্রে পরিগণিত হয় না। মনু প্রভৃতি কোন কোন শাস্ত্রকার মংস্তকে নিষিদ্ধ আহার পর্যায়ভুক্ত করিয়াছেন কারণ উহা সকল প্রাণীর মাংস খায়। বৈষ্ণবনাথ ধামের সিদ্ধ মহাপুরুষ বালানন্দ ব্রহ্মচারী মাছ মাংস সৰ্ব্বদে তাহার একজন ভক্তকে বলিয়াছিলেন :—

“মীনং সর্বভক্ষ্যমি।” মীন যেহা খারাব দ্রব্য খায় লেতা—মড়া, বিষ্ঠা, সড়া, পচা আদি, ওহি কুংসিত বীজানু উসকো বিচমে রহতা হয়। যে ব্যক্তি মহলি খাতা উস্ আদমি মহলিকে সাথ সব কুছ অখাণ্ড খায় লেতা। মাছ মাংস আদি খানেসে রঞ্জে তমো ভাব বৃদ্ধি হোতা, যান্তি বেমারী হোতা। হাম দেখ্তা হয় বঙ্গদেশমে এত্না কঠিন কঠিন

রোগ ভাগ্‌দার লোক বাতায় দেতা, যো হাম লোক উস্‌ রোগকা নামভি নেহি শুনা ছায়। ইসকা কারণ কেয়া ? বঙ্গদেশমে এতনা বেমারী কাহে হোতা ? হামারা মনমে তো এহি ধারণা ছয়া, যো মহলি খাত্তা ছায় ইসওয়াস্তে বঙ্গদেশমে এতনা কঠিন বেমারী হোতা। * * কোই কোই আদমি হামকো বোলা, মহারাজ, মাছ মাংস নেহি খানেসে আদমি দুর্বল হো যাতা। হাম বোলা কোভি নেহি, এহি বাৎ হাম নেহি মানে গা ; হাতী জানোয়ার, বোঁড়া জানোয়ার, মাংস নেহি খাত্তা, উসকা বল কুছ কম ছায় ! পশ্চিমা লোক মাছ মাংস নেহি খাত্তা, ডাল কুটি খাত্তা, ওহি লোককো যো বল ছায়, ওহি বল কাঁহা মিলেগা ?”

উপরোক্ত মতবাদের কিছু মূল্য আছে সন্দেহ নাই। কিন্তু বঙ্গদেশে সর্বসাধারণের মধ্যে মংস্ত্রাহার প্রথা আবহমানকাল হইতে প্রচলিত। আমাদের বিবাহাদি মাঙ্গলিক কার্যে বিশেষতঃ অন্ত্যজ্ঞে মাছ একটা প্রধান উপকরণ। ইহা দেশগত, জাতিগত, সমাজগত ও বংশগত চিরাচরিত সংস্কার বা অভ্যাস। আমরা কি এতকাল ভুল করিয়া আসিতেছি ? আমাদের পূর্বপুরুষগণ কি এতই নির্বোধ ও দায়িত্বজ্ঞান হীন ছিলেন ? কখনই নয়।

মহাপুরুষ রামকৃষ্ণ পরমহংস অনেকদিন স্বয়ং মংস্ত্র ভোজন করিয়াছিলেন। তাঁহার একজন প্রিয় শিষ্য মাছ ও পান ত্যাগ করিয়াছে শুনিয়া তাঁহাকে বলিয়াছিলেন—

“সে কিরে ! পান মাছে কি হ’য়েছে ? ওতে কিছু দোষ হয় না। কামিনী কাঞ্চন ত্যাগই ত্যাগ।

আবার ভিন্ন দেশে ভিন্ন রীতি প্রচলিত আছে যথা—

পূরবে যীন ভক্ষামি, পশ্চিমে চৰ্ম্মজল,
দক্ষিণে মাতুলি কণ্ঠা, উত্তরে মাংসাহারী।

পূর্বদেশের লোকের মংস্তাহার পশ্চিম দেশীয়ের পক্ষে বিসদৃশ বা আপত্তিকর বোধ হয়। পশ্চিমদেশের চর্মজল বা মুসলমান ভিত্তির মশকের জলে কুসংসর্গ জনিত দোষ আছে বলিয়া পূর্বদেশীয় লোকেরা উহা ঘোর আপত্তিকর মনে করে।

আমরা মংস্তাহার ত্যাগ করিয়া মুসলমান ভিত্তির মশকের জলপান কিম্বা নিজ মাতুল কত্তা বিবাহ করিতে প্রস্তুত নহি। উত্তর পার্শ্বত্যাগ প্রদেশে মাংসাহার প্রথার বিশেষ কারণ আছে, তাহা পর অধ্যায়ে বর্ণিত হইবে।

মংস্ত পুরাণ মতে বিদ্যাপর্কতের পশ্চিমে মংস্তাহার নিষিদ্ধ। স্মৃতরাং উক্ত মতে ঐ পর্কতের পূর্ব দেশভাগে উহা নিষিদ্ধ নয় বুঝায়। মংস্যাহারের প্রধান আপত্তি:উহা সর্বভুক। আমাদের অল্প আহাৰ্য্য যথা শস্ত, শাক, তরিতরকারি উৎপাদনার্থে জমিতে অর্কগালত ক্রিমি কীট সমাকুল সার, জন্তুর হাড় ও বিষ্ঠাদি ঘৃণিত পদার্থ মিশ্রিত হয়। তাহা তুল্য কারণে মংস্যাপেক্ষা অনেক গুণে আপত্তিকর বলিতে হইবে। কিন্তু ঐ সকল দূষিত পদার্থের রাসায়নিক প্রক্রিয়ার ফলে উদ্ভিজ্জ দ্রব্য ও পুষ্টি হয় এবং নিদোষ দেহ ধারণ করে। সেইরূপ মংস্ত দ্রব্য পদার্থ আহার করিলেও রাসায়নিক ক্রিয়ার ফলে উহা দোষহীন হয় না বরং উহার গুণ বিবদ্ধিত হয়।

কবিরাজ উপেন্দ্রনাথ ও দেবেন্দ্রনাথ সেনের “আয়ুর্বেদ সংগ্রহ” পুস্তকে লিখিত হইয়াছে যে ফলবৃক্ষের মূলদেশে আঁশহীন মংস্ত পুঁতিলে ফলের আকার ও স্বাদ বদ্ধিত হয়। আঙ্গুর গাছের গোড়ায় ছোট পুঁটি মাড় পুঁতিলে উহার ফলের গুলাস্বাদ বিদূরিত হয়। পচা মাছে লবণ মিশাইলে যে জল নিঃসৃত হয় তাহা নারিকেল গাছের গোড়ায় দিলে উহা সবিশেষ তেজস্কর হয়।

মাছ পুষ্করিণীর অনেক পচা জিনিষ খাইয়া ফেলে। ডাক্তার বেণ্টলি তাঁহার সরকারী বিবরণীতে প্রকাশ করিয়াছেন, পুষ্করিণীতে মংস্ত বিশেষতঃ আমিষভোজী মংস্ত পালন করিলে উহা ম্যালেরিয়াবাহী মশকের ডিম্ব ভক্ষণ করিয়া মানুষকে ম্যালেরিয়া মুক্ত হইতে সহায়তা করিবে।

কোন কোন মাছ যথা ট্যাংরা মনুষ্য বিষ্ঠা ভক্ষণ করে, এই মংস্ত কাটিবার সময় উহা অনেকবার দেখা গিয়াছে। এই জন্ত অনেক উহা খায় না। আবার সকল মাছ যখন ডিম ছাড়ে তখন প্রায়ই বিষাক্ত বা দোষস্থ হয় বলিয়া কথিত হইয়াছে। অতএব এ সকল বিষয়ে সাবধান হওয়া কর্তব্য। আধুনিক মতে মংস্ত ও মাংসে দূষিত পদার্থ (Purin bodies) আছে কিন্তু ডাল এমন কি দুগ্ধেও উহা আছে কেহ কেহ প্রমাণ করিয়াছেন। কোন খাওয়াই একেবারে বিস্তৃত নয় সুতরাং মাছ বেচারী একা দোষী নয়। শরীরের কিছু দোষ হজম করিবার শক্তি আছে, একথা অনেক স্বাস্থ্যবিদ স্বীকার করিয়াছেন।

উপরোক্ত আলোচনা হইতে ইহা প্রতীয়মান হইবে যে মাছের দোষ অপেক্ষা গুণ অধিক এবং উহার মংস্ত ও বিধিমত সেবনে স্বাস্থ্যের উপচয় সম্ভবপর। তবে মংস্তাহার ভিন্ন যে দেহ রক্ষা সম্ভবপর নয়, একথাও ঠিক নয়। কারণ খাওয়ার উপযুক্ত পরিমাণ আমিষ উপাদান উদ্ভিজ্জ ও শস্ত হইতে পাওয়া যাইতে পারে যদ্বারা সুস্থ এবং সামাজিক জীবন ধারণ সম্ভবপর, অবশ্য যদি অত্যন্ত স্বাস্থ্যবিধিগুলি প্রতিপালিত হয়।

নিম্নে বিভিন্ন প্রকার মংস্তের আয়ুর্কৌদোক্ত গুণাগুণ উল্লিখিত হইল।

১। আড়—নিষ্ক, বলপ্রদ, শুক্রবর্দ্ধক, অগ্নিদীপক, মেধাজনক কিন্তু গুরুপাক এবং বায়ু ও কফ প্রকোপক।

২। **ইলিস**—অতিশয় মুখরোচক, স্নিগ্ধ, শুক্র ও অগ্নিবর্দ্ধক, বায়ুনাশক, বলপ্রদ কিন্তু কফ ও পিত্তকর। যাহাদের পরিপাকশক্তি দুর্বল তাহাদের পক্ষে অহিতকর। কাঁচা ইলিসের বোল বা তরকারি, অধিকতর উপভোগ্য, ইহাতে ভিটামিন নষ্ট হয় না।

৩। **কই**—লঘুপাক, রুচিকর, কফপ্রশমক, বায়ুনাশক ও আশ্লেয়।

৪। **কাঁকড়া**—শুক্র, রক্ত ও বলবর্দ্ধক, মলমূত্র নিঃসারক, আশ্লেয় রক্তস্রাব নিবারক, বাতপিত্ত নাশক, ভগ্নসংযোজক, পাণ্ডু, শোথ ও গ্রহণী রোগে হিতকর।

৫। **কাতলা**—ত্রিদোষনাশক, উষ্ণবীৰ্য্য ও গুরুপাক।

৬। **কালবোস**—পুষ্টিকর কিন্তু বায়ুবর্দ্ধক।

৭। **খয়রা**—বাতপিত্ত নাশক, বলবর্দ্ধক কিন্তু শ্লেষ্মাকর।

৮। **খলিসা**—লঘুপাক, বলবর্দ্ধক, ত্রিদোষনাশক, শূল ও আম বিনাশক, মলরোধক কিন্তু বায়ু প্রাকোপক।

৯। **চাঁদা**—বলকর, কিশ্কিং শ্লেষ্মাকর ও গুরুপাক।

১০। **চিংড়ী**—গুরুপাক, বল ও রুচিকর, শুক্রবর্দ্ধক, মলরোধক, মেদ, পিত্ত ও রক্তদোষ নিবারক, কিন্তু কফ ও বায়ুকর।

১১। **চিতল বা চেতল**—বলপ্রদ, শুক্রবর্দ্ধক, স্নিগ্ধ ও গুরুপাক।

১২। **চ্যাং**—লঘু, কৃষ্ণ, বায়ু ও শ্লেষ্মাবর্দ্ধক।

১৩। **ট্যাংরা**—লঘু, আশ্লেয়, কফ ও পিত্তনাশক।

১৪। **ডিম (মাছের)**—গুরুপাক, স্নিগ্ধ ও পুষ্টিকর, অতিশয় শুক্রবর্দ্ধক, কফ, মেদ ও বলবর্দ্ধক এবং প্রমেহ নাশক। কোন কোন পুষ্টিবিজ্ঞানবিদ বলেন ইহা বাতরোগে অহিতকর।

- ১৫। নোনা মাছ—সারক, কফ ও পিত্ত বর্ধক।
- ১৬। পাকাল—শ্লেষ্মা প্রকোপক ও অজীর্ণকারক।
- ১৭। পাবদা—বায়ুনাশক, বলকর, স্নিগ্ধ ও শুক্রবর্ধক।
- ১৮। পুঁটি (বড়)—শুক্রবর্ধক, কফ ও বায়ুনাশক, মুখ ও কণ্ঠ-রোগে হিতকর।
 ঐ—সরল, শীতল, রুচিকর ও বলবর্ধক।
 ঐ—ছোট, লঘু, কফ ও বায়ু নাশক, শীতল, রুচিকর ও বলবর্ধক।
- ১৯। ফলুই—স্নিগ্ধ, শুক্র ও বলবর্ধক এবং গুরুপাক।
- ২০। বাইন—বল ও রুচিকর, গুরুপাক, রক্তপিত্তে হিতকর, বায়ু, পিত্ত, মাংস ও রক্তের হিতকর।
- ২১। বাউস—পুষ্টিকর কিন্তু গুরুপাক।
- ২২। বাচা—গুরুপাক, বাতপিত্তনাশক, স্নিগ্ধ ও শ্লেষ্মাজনক।
- ২৩। বেলে—আগ্নেয়, বলকর, লঘু, মলসংগ্রাহক, বায়ুরোগে হিতকর। মতাস্তরে বায়ুজনক।
- ২৪। বোয়াল—বলবর্ধক কিন্তু কফজনক। অধিক সেবনে রক্ত ও পিত্ত দূষিত হয় এবং কুষ্ঠরোগের আশঙ্কা আছে।
- ২৫। ভাঙ্গড়—শীতবীৰ্য্য, রোধক, শুক্রজনক, রক্তপিত্তে হিতকর ও গুরুপাক।
- ২৬। ভাঙ্গন—গুরুপাক, শীতল ও শ্লেষ্মাজনক।
- ২৭। ভেটকি—গুরুপাক, রুচিকর, বাতপিত্তনাশক কিন্তু অধিক আহারে আমবাত ও শ্লেষ্মার প্রকোপ হইতে পারে।

২৮। মাগুর—লঘুপাক, মিষ্ট, বলকর, রক্ত ও গুরুজনক। অজীর্ণ, অতিসার, জ্বর, প্লীহা, ধকৃত, পাণ্ডু, কামলা ও বাতরোগে হিতকর।

২৯। মৌরলা—লঘু, বায়ুনাশক, পুষ্টি, বল, গুরু, স্তন্য ও শ্লেষ্মা-বর্দ্ধক।

৩০। রুই—উষ্ণবীৰ্য্য, গুরুপাক, মিষ্ট, বল, বীৰ্য্য ও গুরুবর্দ্ধক, কিঞ্চিং পিত্তবর্দ্ধক। বাত, কফ, চক্ষু ও কর্ণরোগে হিতকর। রুইমাছের মুড়ো শিরোরোগ, নাসারোগ প্রভৃতি উর্দ্ধ যন্ত্রগত রোগে পরম হিতকর। ইহাফে মৎস্যরাজ বলে।

৩১। শাল—গুরু, কচিকর ও মলরোধক।

৩২। শোল—গুরু, কণ্ঠ, মলরোধক, রক্ত ও পিত্তের হিতকর।

৩৩। শুটকি—দুর্জর ও রোধক।

৩৪। শিলোন—গুরু, বল ও কচিকর, বাতপিত্তনাশক, শ্লেষ্মা ও আমবাতজনক।

৩৫। সিঙ্গি—বল ও কচিকর, মিষ্ট, কফ ও বায়ুনাশক।

বৃহৎ মৎস্য—গুরু, গুরুকর, মলবর্দ্ধক। ক্ষুদ্র মৎস্য—লঘু, কচিকর, গ্রহণরোগে হিতকর, ত্রিদোষনাশক।

লবণভাবিত মৎস্য—কফ, পিত্তকর ও সারক। সমুদ্র মৎস্য—লঘু, বৃথ, মধুর ও স্বল্প মলকর। মতান্তরে গুরু, গুরুকর, মিষ্ট ও বাতনাশক।

দধি মৎস্য—গুরু, গুরু, পুষ্টি ও বলকর।

তৈল ও লবণযুক্ত দধি মৎস্য—কীণতেজ, কীণগুরু, ভগ্ন, অর্জরিত দেহ ও নিত্য জীবেবীর হিতকর।

ভূণ বেষ্টিত তৈলে সস্তোলিত সলবণ দন্ধ মংস্ত্র,—স্বাছ,
কফবাতহর, শুক্র ও বলবর্দ্ধক।

- হেমস্ত ব্যাভীত অপর ঋতুর কূপ জলের মংস্ত্র শুক্র, মূত্র, কুষ্ঠ ও
কফবর্দ্ধক। পুষ্করিণীর মাছ সাধারণতঃ বলকর ও বায়ুপিত্তনাশক।
নদীজাত মাছ অপেক্ষাকৃত গুরুপাক, বাতহর, রক্তপিত্তজনক, শুক্র-
বর্দ্ধক ও মলের অল্পতাকারক। নিষ্করিণীর মংস্ত্র শুক্র, মূত্র, বল,
পরমায়ু, বুদ্ধি ও দৃষ্টিশক্তিবর্দ্ধক। হেমস্তকালের কূপজ মংস্ত্র, শীতকালের
সরোবরজাত, বসন্তকালের নদীজাত, বর্ষায় তড়াগজাত ও শরৎকালে
ঋণার মংস্ত্র বিশিষ্ট উপকারক।

ষোড়শ অধ্যায় ।

আমিষ আহার ।

মাংস ।

মাছ, মাংস ও ডিম্ব সাধারণতঃ আমিষ খাদ্য বলিয়া অভিহিত হয় । কেহ কেহ দৃগু ও দৃগুজাত পাণীজ খাদ্যকে ঐ পর্যায়বৃত্তে করেন কিন্তু তাহা ঠিক নয় । হতজন্তুর মাংসকেই সাধারণতঃ আমিষ সংজ্ঞা দেওয়া হয় । অভিধানে আমিষের অর্থ—অম=রুগ্ন হওয়া+ইষ (টিষ্চ) । আমিষের আর একটি অর্থ লোভ আর একটি কাম । লেখকের একজন আত্মীয় উহার একটি নূতন সংজ্ঞা দিয়াছেন । মাংস বিপরীত দিকে পড়িলে সমাং হয়, স মানে ‘সে’ অর্থাৎ মাংস, মাং মানে আমাকে, খায় (উহ) ।

দোষের কথা ছাড়িয়া দিলে, আহার জনিত তৃপ্তির হিসাবে মাংসের স্থান সর্বোচ্চে, উহা সর্বশ্রেষ্ঠ রুচিকর আহাৰ্য্য । জীবন্ত ও মৃত উভয় মাংসই মানুষকে যেমন পরম তৃপ্তি দেয় তেমনি চরম দুঃখ দেয় । জীবন্ত মাংসের অর্থ পরিবার, সম্বানাদি নিজ জন । ইহারা জীবনে অনেক সুখের কারণ হয় কিন্তু যদি অবাধ্য হয় বা অসং ব্যবহার করে অথবা কঠিন রোগে পড়ে তাহা হইলে প্রতিপালকের মনকষ্টের সীমা থাকে না । সেইরূপ মৃতজন্তু আহারে পরম তৃপ্তিলাভ হয় কিন্তু উহা অতিসেবনে রোগের জ্বালা জ্বলিতে হয় । মদের ত্রায় মাংসেরও অতিসেবন স্পৃহা হয় ।

ফ্লেচার সাহেব লিখিয়াছেন, আমিষ খাওয়া যে মদিরার মত একরূপ বা সমান উত্তেজক সে বিষয়ে সন্দেহ নাই। অসংযমের এই দুইটি শ্রেষ্ঠ এজেন্ট বা প্রতিনিধি অতিশয় উত্তেজনা বা প্রদাহজনক পাপচক্রের আবর্তন বৃদ্ধিসাধক। ফলে অন্ততঃ একটী দোষ জন্মে যদ্বারা পেশী-তন্তুগুলির স্বচ্ছন্দতা ও কার্যকারিতা বিপর্যাস্ত ও যন অবসন্ন হয় এবং অধিক চালনা বা উত্তেজনাৎ জগ্ন উহাদের বল ও কার্যকারিতা হ্রাস পায়।

মাংস হজম করিতে অন্ততঃ ৪ ঘণ্টা সময় লাগে। অল্প আমিষ বল্ল উদ্ভিজ্জ জাতীয় খাদ্য যথা ডাল হজম করিতে উহার অর্ধেক সময় লাগে। দুধ ১৫।২০ মিনিটে হজম হয়। মাংস বন্ধন করিতেও অনেক অধিক সময় লাগে। নিত্য নিয়মিত মাংস সেবনে বিশেষতঃ উহা অধিক পরিমাণে সেবনে পাকযন্ত্রগুলি ক্ষতিগ্রস্ত হয়।

ডাক্তার এইচ. সি. ব্রুয়ার (Dr. H. C. Brewer) লিখিয়াছেন যে অত্যধিক মাংসাহারীদের শিরা ও ধমনী রুদ্ধ বা সম্প্রসারিত হয় এবং দেহের তাপ অস্বাভাবিক ভাবে বদ্ধিত হয়, যেন জ্বর সদাই লাগিয়া আছে তজ্জগ্ন তাহাদের জীবনীশক্তির ক্ষয় হয়। ডাক্তার যোগেন্দ্রনাথ মৈত্র লিখিয়াছেন একজন অতিক্ষুণ্ণ সময় অতিরিক্ত পরিমাণে মাংস আহার করিয়া মারা গিয়াছিল।

অধিক মাংসাহারে দস্তপীড়া, বাত, ক্রিমি, চর্মরোগ, যকৃৎ ও মূত্রাশয়ের বিকৃতি, অজীর্ণ, শূলবেদনা, কোষ্ঠবদ্ধতা, মাথাধরা, ক্যানসার বা ছুইক্ষত, মৃগী, অত্যধিক রক্তের চাপ (Blood pressure), অল্পপ্রদাহ (Appendicitis), ধমনীর বিকৃতি বা কাঠিগ, অকালবার্দ্ধক্য ইত্যাদি দোষ বা রোগ জন্মে।

সহরে কুষ্ঠ রোগগ্রস্ত বিকলিতাঙ্গ ভিখারীদের সংখ্যা বড় কম নয়।
উহা গোমাংস ভক্ষণের শোচনীয় ফল।

প্রসিদ্ধ পুষ্টিতত্ত্ববিদ ডাক্তার হেগ বলিয়াছেন যে মাংস ও অন্ত্র
কতকগুলি খাদ্যে একটি বিশিষ্ট দূষিত পদার্থ (Purin bodies or Uric
acid) থাকে যাহা দেহে সঞ্চিত হইয়া নানা রোগের সৃষ্টি করে।
মাংসে ঐ পদার্থ অত্যধিক। প্রভাতকালে ইউরিক অ্যাসিড দেহযন্ত্রে
অত্যধিক পরিমাণে সঞ্চিত থাকে বলিয়া সে সময় প্রচুর মাংসাহারীদের
প্রায়ই বদমেজাজী দেখা যায়। উহাদের দাঁতের রোগ লাগিয়াই
থাকে। সহরে অসংখ্য দস্তচিকিৎসালয় তাহার সুস্পষ্ট সাক্ষ্য
দিতেছে।

দারুণ দস্তকষ্ট নিবারণার্থ দাঁত সকল অনর্থের মূল ভাবিয়া, অনেকে
অসময়ে উহার উপর রাগ করিয়া তুলিয়া ফেলেন কিন্তু তজ্জন্ত দাঁত
কখনই দায়ী নয়, পরিপাক যন্ত্রও নয়। আহারে অসংযম, অবিধি
পূরক আহার, অতিরিক্ত গুরুপাক দ্রব্য বিশেষতঃ মাংস আহার, এ
সকলই দায়ী। অধিকাংশ স্থলে হোমিওপ্যাথী ঔষধ সেবনে অতি
কষ্টকর দাঁত বেদনা দূর হইতে পারে। ইহা বার বার পরীক্ষিত।

হাতের একটি অঙ্গুলের পর্কে ঘা বা বেদনা হইলে উহা কাটিয়া
ফেলা যেমন অতি নির্বোধের কাজ, কাঁচা দাঁত ওপড়ানও তেমনি
কাণ্ডজ্ঞানহীন কাজ। কেহ কেহ প্রচলিত ফ্যাসান অঙ্গুযায়ী দস্তের
শোভাবর্দ্ধনার্থ কৃত্রিম দাঁত সোণায় মুড়িয়া বা বাঁধাইয়া লয়, কিন্তু তাহার
কার্যকারিতা স্বভাবজাত দাঁত অপেক্ষা অনেক কম। অতএব দাঁত
থাকতে সকলের দাঁতের মর্যাদা রাখা কর্তব্য।

মাংস সাধারণতঃ অশুচিকর বা অপবিত্র আহার বলিয়া গণ্য হয়।
কারণ উহাতে জন্তুর রক্ত, মলমূত্রাদি নানা আপত্তিকর পদার্থ মিশ্রিত

থাকে। মাংস বিশ্বাদ হইবার ভয়ে কেহ উহা খুইয়া খায় না এবং রন্ধনেও সব ময়লা যায় না। জিনিষটীতে অপবিত্রতা অন্তর্নিহিত থাকে বলিয়া সংস্কারে অর্থাৎ রন্ধনে উহাতে কিছু না কিছু দোষ থাকিবেই থাকিবে। সুতরাং উহা যে শুধু আপত্তিকর তাহা নয়, অনিষ্টকরও বটে। আবার আহারার্থে যে সকল জন্তু জবাই বা বধ করা হয় তাহাদের মধ্যে রুগ্ন জন্তু কম বেশী থাকে, ইহাও আপত্তিকর।

হত্যার সময় জন্তুদের ভয়ে রক্ত বিষাক্ত হয়। ইহা বিজ্ঞানসম্মত সত্য। এ কারণেও হতজন্তুর মাংস অনিষ্টকর হয়। সুতরাং পাকস্থলীকে দূষিত জন্তুর শব সমাধি গহবরে পুরিণত করা স্বেচ্ছাকৃত আত্মাপরাধ।

যদিও মাংস বিশুদ্ধ হয় তথাপি উহা তামসিক আহার বলিয়া পরিগণিত হয়। উহা সেবনে একটা বিশেষ দোষ জন্মে। দেহ খাণ্ডের পরিণতি সুতরাং খাণ্ডের প্রকৃতি অনুসারে খাদকের প্রকৃতি প্রভাবিত হয়, অর্থাৎ মাংস খাইলে মানুষের মনে পাশবিক প্রবৃত্তি জাগে তজ্জন্তু শরীরে অস্বাভাবিক উত্তেজনা অনুভূত হয় এবং কাম ক্রোধাদি রিপু উদ্দীপিত হয়, ইহা সর্বজন অনুভূত সত্য।

অবশ্য নিরামিষ আহার্যের মধ্যেও কতকগুলি দ্রব্য কামোত্তজক কিন্তু তত নয় যত মাংস। মহাত্মা বিজয়কৃষ্ণ গোস্বামী বলিয়াছেন, মৎশ, মাংস, অধিক লব্ধা বা অল্প, মিষ্ট, মধু, ক্ষীর ইত্যাদি, মস্তুর ডাল ও মাষকলাই, এ সকল কামোদ্দীপক।

বাফন্ (Buffon) বলিয়াছেন হৃদাস্ত নরহস্তাগণ জন্তুর রক্ত পান করিয়া মন ও হৃদয় কঠিন করে। মার্কিন দেশে কসাইকে জুরীর আসনে বসান হয় না। কুকুরকে মাংস খাওয়াইতে অভ্যাগ করাইলে

সে অত্যন্ত হিংস্র হয়। অত্যধিক মাংসাহারী লোকের প্রকৃতি সাধারণতঃ অধিক উগ্ৰ, নির্ধুর ও হিংস্র। এই উক্তির দৃষ্টান্ত স্বরূপ ডাক্তার সিসিল ওয়েব জনসন বলিয়াছেন, এক সময়ে তাঁহার নিকট একজন রুগী ভদ্র রমণী চিকিৎসার্থে আসিয়া জানাইয়াছিল যে তাহার স্বামী তাহাকে প্রায়ই নির্ধুরভাবে প্রহার করে। তিনি অনুসন্ধান করিয়া জানিতে পারিয়াছিলেন যে তাহার স্বামী দিনে তিন বার মাংস আহার করে। তাহার স্ত্রীর জন্ত কোনরূপ চিকিৎসার ব্যবস্থা না করিয়া তাহার স্বামীকে অতি অল্প মাংস আহার করিতে অমুরোধ করেন। ক্রমে মাংস ত্যাগ করিয়া তাহার মন শান্ত হয়, পূর্বের ন্যায় আর তাহার ক্রোধের প্রচণ্ড আবেগ হইত না এবং স্ত্রীকে মারধর করিত না।

নিরামিষ ভোজীদের প্রকৃতি সাধারণতঃ কোমল ও অক্রোধনশীল। মাংসাহারী জীব যে অধিক কামপ্রবণ তাহা শাস্ত্রত সত্য। গো-মহিষাদি উদ্ভিজ্জাহারী জন্তুদের স্বভাব সঙ্গিনী নাই, তাহাদের বৎসরে একবার যৌন মিলন হয়। এক দল মৃগের একটী মাত্র দলপতি পুং মৃগ থাকে, এক দল বানরের একটী মাত্র নর বানর দলপতি থাকে কিন্তু সিংহ ব্যাঘ্রাদি হিংস্র জন্তুদের প্রত্যেকের স্বভাব সঙ্গিনী আছে। ইহার দ্বারা উপরোক্ত সত্য নিঃসন্দেহে প্রমাণিত হইতেছে।

“শারীরিক বলের বিচার করিলে হস্তির সহিত কোন জন্তুর তুলনা হয় না। একটী গণ্ডার একটী সিংহকে অনায়াসে জখম করিতে পারে। সিংহ ও ব্যাঘ্রাপেক্ষা মৃগ ও অশ্ব অধিক দ্রুতপদ। উষ্ট্র, অশ্ব, গো ও মহিষ অধিক পরিশ্রম করিতে পারে। তাহার! মানুষের উদরারের সংস্থানে চাব ও ভার বহনের কার্যে সহায়তা করে এবং ক্ষুধা, তৃষ্ণা অধিক সহ্য করিতে পারে। বাঘ, সিংহ মানুষের কোন কাজেই আসে না বরং অনিষ্ট ও ভীতি সাধন করে।”

অনেক আহারতত্ত্ববিদ আপেক্ষিক শরীর সংস্থান বিশেষতঃ নখের, দন্তের ও পাকস্থলির গঠন ও সংস্থান বিচার দ্বারা নিঃসন্দেহ হইয়াছেন যে মানবদেহ ফল, মূল, শস্য, তরিতরকারি দ্বারা স্পষ্ট হইবার বিশেষ উপযোগী, মাংসাহারের দ্বারায় নয়। (এ বিষয়ে কিছু মতভেদ আছে কিন্তু অধিকাংশের উক্ত মতই গ্রাহ্য করিতে হইবে।)

প্রমাণ স্বরূপ একজন বলিয়াছেন যে মাংসভুক জন্তুগণের পায়ের নখ সূচাগ্র, কঠিন ও তীক্ষ্ণ, উহার দ্বারা তাহারা অপর জন্তুকে চিঁড়িয়া খাইতে পারে কিন্তু উদ্ভিজ্জগোষ্ঠী জন্তুগণের পায়ের পুর বা আঙ্গুল আছে এবং নখ পাশ্চাত্য ও উচ্চ জীবের সঙ্গায় নাই। যদি মাংসের মাংস উপযোগী আহার হইত তাহা হইলে প্রাকৃতিক বিধানে তাহাদের মাংসাশীদের ত্রায় এক্রূপ নখ থাকিত। মানুষ হিংস্র কুকুরের ও বন্দুকের সাহায্যে বন্যজন্তু শিকার করে, নিজের আক্রমণ করিবার ক্ষমতা নাই কারণ সে হিংস্র জন্তু পর্যায়ভুক্ত নয়।

আর একজন বলিয়াছেন (Dr. H. S. Brown) কুকুর, শূকর (এবং কাক) সর্পভুক কিন্তু মানুষ এই শ্রেণীভুক্ত নিশ্চয়ই নয়। মানুষের দেহে ঘাম নিঃসৃত হয়, হিংস্র জন্তুদের দেহে ঘাম হয় না।

ডাক্তার হেগ্ বলিয়াছেন -

“আমি বহু গবেষণার দ্বারা প্রমাণ পাইয়াছি যে উপযুক্ত উদ্ভিজ্জাহার দ্বারা মানুষের দেহরক্ষা ত হয়ই উপরন্তু উহা সর্পপ্রকারে শ্রেয়স্কর যেহেতু উহাতে দেহ ও মনের উচ্চ শক্তি সঞ্চিত বা বিকশিত হয়।”

জন্তুদের দেহ উদ্ভিজ্জের রাসায়নিক পরিণাম। মাংস আহার করিলে উহার দ্বিতীয় বার রাসায়নিক পরিণতি ঘটে অর্থাৎ দুইবার চর্ষণ ও হজম করা খাওয়া হইতে রক্ত উৎপন্ন হয় তাহা পূর্বোক্ত কারণে অধিক

দোষস্থ হয়। রাঁধা তরকারি বা ব্যঞ্জন একবার পাক করিয়া দ্বিতীয় বার পাক করিলে অনেক সময়ে দোষস্থ হয় সুতরাং মাংসের আদিজনক অধিক পবিত্র উদ্ভিজ্জাহারই শ্রেয়ঃস্বরূপ।

একজন ইংরাজ স্বাস্থ্যতত্ত্ববিদ লিখিয়াছেন—

“ফল, শস্য ও শাকসজ্জিভোজীগণ তাহাদের আহারের সকল পবিত্রতা আদি উৎস হইতে পায় এবং তাহা হজম হইয়া মাংস ও রক্তে পরিণত হয়, আর মাংসশীগ্ৰণ যাহা একবার চর্বিতে, পশুর লালার সহিত মিশ্রিত ও গিলিবার পর জীর্ণ ও প্রাণীজ খাদ্যে পরিণত হয় অর্থাৎ মাংস তাহা পুনঃ চর্বিণ ও পুনঃ পরিপাক করে।”

মাংস মানুষের সাধারণতঃ অস্বাভাবিক আহার। উদ্ভিজ্জ পঞ্চভূতের সমীকরণ বা রাসায়নিক পরিণতি। জন্তুগণ উহা খাইলে উহার দ্বিতীয় সমীকরণ হয়। যখন মানুষ জন্তুর মাংস খায় তখন উহার তৃতীয় সমীকরণ হয়, অর্থাৎ প্রকৃতির রসায়নাগারে মাংস তিন দফা রাঁধা খাদ্য সুতরাং দোষ ও অপবিত্রতা উত্তরোত্তর বাড়িয়া যায়।

আহার নির্বাচনে উদ্ভিজ্জভোজী ইতর জন্তুদের সহজাত প্রবৃত্তি বা নিবৃত্তি জ্ঞান অস্বাভাবিক জীবনযাপনে অভ্যস্ত সভ্যমানবের অপেক্ষা অনেক অধিক। মানুষের রসনা অনেক সময় বঞ্চনা করে।

অধুনা শীতপ্রধান দেশেও অনেক পরীক্ষায় নিরামিষ খাদ্যের শ্রেষ্ঠত্ব প্রমাণিত হইয়াছে। বিখ্যাত পুষ্টিতত্ত্ববিদ সার হেনরী থমসন লিখিয়াছেন যে তিনি চর্ম্মের কর্কশতা ও অস্বাস্থ্যভাব, মুখে দুর্গন্ধ প্রভৃতি রোগে কিছুকাল আমিষাহার ত্যাগ করাইয়া তৎপরিবর্তে সবুজ আনাজ, পরিমিত পরিমাণ দুগ্ধজাত খাদ্য ইত্যাদি আহার

করাইয়া অনেককে আরাম করিয়াছেন এবং ঐ প্রকার খাদ্য কিছুদিন গ্রহণ করিবার পর তাহাদের বর্ণেরও উন্নতি পরিলক্ষিত হইয়াছে।

ডাক্তার ল্যাঙ্গ নিজ ব্যক্তিগত অভিজ্ঞতা হইতে জানাইয়াছেন যে মাংসাহার পরিত্যাগ করিয়া পূর্ণ নিরামিষ আহার গ্রহণে বিভিন্ন ইন্দ্রিয়ের অনুভূতি বা বোধ শক্তি বর্দ্ধিত হয়, উহাদের ক্রিয়াশীলতা বা কর্মপরতা অধিক হয়; শ্বাস প্রশ্বাস ক্রিয়া অধিকতর স্বচ্ছন্দের সহিত সম্পন্ন হয় এবং বুদ্ধিবৃত্তি সমধিক প্রখর হয়।

মহাত্মা কেশবচন্দ্র সেন লিখিয়াছেন— A simple vegetarian diet if persevered on, induces a religious and devout spirit.

সাদাসিদ্দে নিরামিষ আহার নিয়ত অধ্যবসায়ের সহিত গ্রহণে সাধু ও পবিত্র জীবন প্রবর্তিত হয়।

এইজ্ঞ প্রায় সকল আনুষ্ঠানিক হিন্দু নিরামিষাহারী। বৈষ্ণবদের শারীরিক গঠনের লালিত্য বা হুইপুষ্ঠতা নিরামিষ ভোজনের বৈশিষ্ট্য। হিন্দু বিধবাগণ যদিও তাহাদিগকে অস্বাস্থ্যকর পরিবেষ্টনীর মধ্যে জীবন অতিবাহিত করিতে হয়, তথাপি তাহারা সাধারণতঃ সধবা অপেক্ষা স্বাস্থ্যবতী। হস্তি, গো, মহিষাদি জন্তুর শরীরের গঠনের লালিত্য বা সুষমা হিংস্র জন্তুদের অপেক্ষা অধিক।

সম্প্রতি স্বাস্থ্য ও সৌন্দর্য্য (Health and Beauty) পত্রিকায় প্রকাশিত হইয়াছে যে বর্ত্তমান যুগের অন্ততম অতিমানব মুসোলিনী মাংস খান না এবং তামাক, চা, কফি ও মদ স্পর্শ করেন না। তিনি প্রতিদিন গৃহে ৩০ হইতে ৪৫ মিনিট কাল শরীরচর্চা করেন। এতদ্ব্যতীত অখারোহণ, গ্রীষ্ম সন্তরণ, শীতে কাঠ পাহুকা দ্বারা ধাবন বা লক্ষন করিতে ভালবাসেন। প্রত্যহ ১২ হইতে ১৪ ঘণ্টা

দেশের কার্যে ব্যাপৃত থাকেন এবং গ্রাম্য কৃষকের সাদাসিদে আহার ও যথেষ্ট পরিমাণ ফল ভোজন করেন; দিনে নিদ্রা যান না। গত ২৬ বৎসর তাঁহাকে কোন রোগে ভুগিতে হয় নাই।

বিলাতে কতকগুলি পরীক্ষায় প্রমাণিত হইয়াছে যে মাংসাহারে অভ্যস্ত বিজ্ঞানযেব বালকদের কিছুদিন নিরামিষ আহার দেওয়ার পর তাহাদের স্বাস্থ্যের, শারীরিক বল, মানসিক ক্ষুধা ও দেহের ওজন বর্দ্ধিত হইয়াছিল।

ইউরোপে বহু পরীক্ষায় প্রমাণিত হইয়াছে যে নিরামিষভোজীগণ মাংসভোজী অপেক্ষা সাধারণতঃ অধিক পরিশ্রম করিতে, দৌড়াইতে বা ভার বহন করিতে সক্ষম। নিম্নে কতকগুলি দৃষ্টান্ত দেওয়া হইল।

একবার প্যারী নগরীতে ৭০ মাইল ভ্রমণ প্রতিযোগিতায় ২২ জনের মধ্যে ৮ জন নিরামিষাহারী, বাকি আমিষাহারী ছিল। ৬ জন নিরামিষাহারী সর্ব্বাগ্রে গিয়াছিল।

বিলাতে একটা বাইসিকেল প্রতিযোগিতায় তিন দল লোক ছিল। একদল নিরামিষভোজী প্রথম হয়, বাকি দুই দল আমিষভোজী হারিয়া যায়।

বার্লিন হইতে ভিয়েনা ৩৬০ মাইল ভ্রমণ প্রতিযোগিতায় তিন জন নিরামিষভোজীর মধ্যে ২ জন এবং অল্প ১৩ জন আমিষভোজীদের মধ্যে মাত্র ১ জন ২০ ঘণ্টা পূর্বে লক্ষ্যস্থলে পৌঁছিয়াছিল।

আর একটা ৬ দিন ব্যাপী ২০০০ মাইল বাইসিকেল প্রতিযোগিতায় একজন নিরামিষভোজী প্রথম হয়। ২০০০ মাইল আসিবার পর তাহার আরও ১ দিন বাইসিকেল চালাইবার শক্তি ছিল।

কিছুদিন পূৰ্বে স্বাস্থ্য সমাচাৰ পত্ৰিকায় প্ৰকাশিত হইয়াছিল—

(১) আৰবেৰা কষ্টসহিষ্ণু, দীৰ্ঘজীবী ও অধ্যবসায়ী, তাহাৰা 'প্ৰধানতঃ খেজুৰ ও দুধ আহাৰ কৰে।

(২) বলিভিয়া দেশেৰ সৈনিকগণ কেবলমাত্ৰ ভুট্টা, নাৰিকেল ও অল্প ফলমূল খায়। তাহাৰা ২০।২৫ দিন ধৰিয়া দীৰ্ঘ পথ অক্লান্তভাবে হাঁটিতে পাৰে।

(৩) ঈজিপ্ট দেশবাসীগণ সাধাৰণতঃ গম, ভুট্টা, কলাই, লাউ, কুমড়া, কুটি ও খেজুৰ খায়। তাহাদেৰ শ্ৰায় পৰিশ্ৰমী, কষ্টসহিষ্ণু জাতি অতি অল্লই আছে।

(৪) আয়াৰ্ল্যাণ্ড দেশবাসীদেৰ প্ৰধান খাদ্য আলু ও ওটমিল। কিন্তু তাহাৰা মাংসভোজী ইংলণ্ড ও স্কটল্যাণ্ড দেশেৰ অধিবাসীগণ অপেক্ষা বল, বীৰ্য্য, শৌৰ্য্য ও দৈহিক গুৰুত্বে কম নয়।

(৫) জাপানীৰা প্ৰধানতঃ ভাত ও মাছ খায়, তাই খাইয়া আমিষ-ভোজী দুৰ্দ্ধৰ্ষ ৰুচিয়ানদেৰ এক সময় জলে স্থলে হটাইয়া দিয়াছে।

(৬) এচিয়া মাইনৰ ভূমিখণ্ডে স্বর্ণা প্ৰদেশেৰ বাসিন্দাগণ ৬০০ হইতে ৮০০ পাউণ্ড অবধি বোকা সমস্ত দিন ধৰিয়া বহন কৰে। তাহাৰা প্ৰধানতঃ আঙুৰ, ডুমুৰ, গুৰুটি, খেজুৰ এবং জলপাই আহাৰ কৰে।

(৭) চীনদেশে ক্যানটন সহৰে ভাৰবাহক চীনা যাহাৰা প্ৰধানতঃ মাছ ও ভাত খায় তাহাৰা দিনে ১৬ ঘণ্টা সিডান চেয়াৰ বন্ধে বহন কৰে।

(৮) ইউৰোপেৰ অধিকাংশ স্কটল্যাণ্ড দেশবাসী ত্ৰিষ্ঠি ও বলিষ্ঠ, তাহাৰা কদাচিৎ মাংসাহাৰ কৰে।

আহার

একজন ইংরাজ বিজ্ঞানবিদ আর একটা বিশ্বয়কর তথ্য প্রকাশ করিয়াছেন। তিনি বলিয়াছেন মাংসাহারে কণ্ঠনলীতে অনিষ্টকর প্রভাব বিস্তার করে। ব্রিটিশজাতি ইউরোপের অন্ত জাতিদের অপেক্ষা অধিক মাংসাহার করে, সেইজন্ত তাহাদের মধ্যে ভাল গাহক ও বাদক দুর্লভ। ইটালিয়ানেরা অতি অল্প মাংস আহার করে, সেইজন্ত তাহাদের দেশে অনেক সুকণ্ঠ গায়ক ও বাদক আছে। তিনি প্রমাণ স্বরূপ বলিয়াছেন মাংসাদি পক্ষীগণ যথা কাক, শকুনি, ঈগলপক্ষী প্রভৃতির কণ্ঠস্বর অতি কর্কশ।

গৃহপালিত জন্তুগণ যাহারা জীবনভোর গৃহস্থের চাষে প্রধান সহায়, ভারবহনে প্রাণপাত করে বা দুগ্ধ পীমুষ ধারা ঢালিয়া আমাদের দেহ ও প্রাণ সঞ্জীবিত করে তাহাদিগকে হত্যা করা বিশেষতঃ তাহারা যখন অকর্মণ্য হয়, তখন হননার্থে কসাইকে বিক্রয় করা ঘোর অকৃতজ্ঞতা। উহা পশুত্বের পরিচয়, মানুষত্বের নয়। মানুষ নিজে অকর্মণ্য হইলে পেনসন ভোগ বা অবসর গ্রহণ করে কিন্তু নিজ পরিবারভুক্ত জন্তুদের বার্ষিক্যে বিপরীত ব্যবস্থা করে। ইহা ঘোর স্বার্থপরতার পরিচয়।

“যে নয়নরঞ্জন হরিণের নর্তন, কুর্দন ও পশ্চাতবীক্ষণ (ফিরে ফিরে চাওয়া), যে শশকের সচকিত উল্লম্বন ও ধাবন তৃপ্তি ও আনন্দজনক তাহাদিগকে হত্যা করিয়া মানব জঠরজাত করিবে এই জন্তাই কি তাহারা সৃষ্ট হইয়াছিল? মানুষ নিজের মাংস কাহাকেও খাইতে দেয় না, সে অজ্ঞ জন্তুর মাংস খাইবে এ বিসদৃশ ব্যবস্থা কি বিধাতার অতিশ্রেত?”

পাখীদের স্বরলহরী যাহাতে শ্রবণ জুড়ায় তাহাদিগকে নিষ্ঠুর-ভাবে হত্যা করিয়া তাহার মাংস খাইবার অধিকার মানুষকে কে

দিয়াছে? তাহার বিধাতার বিধানে মানুষের শ্রবণেন্দ্রিয় পরিতৃপ্ত করিবার জন্ত সৃষ্ট, রসনা উপভোগের জন্ত নয়।

প্রাণা যথাত্মনোহতীষ্ট ভূতানামপি তে তথা।

আত্মোপস্থেন ভূতানাং দয়াং কুর্কন্তি সাধবঃ ॥

মানুষের নিজ প্রাণ যেমন নিজের নিকট প্রিয়, অথ জীবগণের প্রাণ তাহাদের নিকট তেমনই প্রিয়। সাধুগণ নিজ প্রাণের সহিত তুলনা করিয়া অপর প্রাণীর প্রতি দয়া করিয়া থাকেন।

কেহ কেহ বলির মাংস পরম পবিত্র জ্ঞানে ভোজন করিয়া কৃতার্থ হন। কিন্তু ছাগাদি মাংস যদি তিক্ত হইত তাহা হইলে উহা কেহই মানত করিত না। অনেক স্থলে পশুবলি মানসিক করিবার প্রধান উদ্দেশ্য মাংস খাইবার ইচ্ছা, উহা দেবতার প্রতি ভক্তি নিবেদন নয়—মাংসের প্রতি অতিভক্তির নিদর্শন।

পরমহংস রামকৃষ্ণ দেব তাঁহার একজন ভক্তকে (৮ শ্রীমলাল বসুকে) বলিয়াছিলেন—

আর দেখ দাঁতও সব পড়ে গেছে, আর দুর্গা পূজা কেন? এক জন আর এক জনকে জিজ্ঞাসা করিয়াছিল, “আর দুর্গা পূজা কর না কেন?” সে উত্তর দিয়াছিল, “আর দাঁত নাই ভাই।”

বলিদান ব্যাপারে অনেক গলদ আছে। প্রথমতঃ ‘মা’ কখনই ঘুস চান না, তিনি অহেতুক ভক্তি ও ভালবাসা চান। মনস্কামনা সিদ্ধার্থে জোড়া পাটা মানসিক করিয়া অত অল্প খরচে, বড় জোর ৫১৭ টাকা, অত বেশী উপকার যথা মোটা মাহিনার চাকরি, বেতন বৃদ্ধি, মকদ্দমায় জিত, কঠিন রোগমুক্তি ইত্যাদির আশা দুরাশা মাত্র। আবার মজার কথা, ঐ বলির মাংস মহাপ্রসাদ স্বরূপ ভোজন করিয়া একরূপ বিনামূল্যে ঈশ্বিত বরলাভ প্রত্যাশা করা হয়। ‘মা’ হাঁসেন, মানুষ ভারী চালাক!

জীবের প্রাণস্বরূপা জগজ্জননী কি সুসন্তানের রক্ত পান করিতে চান, না অম্লরের রক্ত পানে প্রেম ও অপ্রেমের সমতা সাধন করিয়া সৃষ্টি রক্ষা করিতে চান? অত্র অর্থে, আমাদের মনে দেবাসুরের দ্বন্দ্ব সদাই বিদ্যমান, সেইজন্য যখন আশুরিক প্রবৃত্তিগুলি প্রবল হয় সেইগুলির বলিদানই তাঁহার অভিপ্রেত।

দ্বিতীয়তঃ তন্ত্র মতে পশু বলিদানের বিধি আছে বলিয়া আমরা সকলেই তান্ত্রিক সাজিয়া বসি কি করিয়া? আবার ঐ বলির প্রকৃত অর্থ সম্বন্ধে বিস্তর মতভেদও আছে।

নিম্নোক্ত বাণী জগজ্জননীর মুখ নিঃসৃত বলিয়া উক্ত হইয়াছে—

“যে আপনার বাসনা তৃপ্তি জ্ঞাত হ্যাং ইত্যাদি করিয়া খায় তাহার পাপ খণ্ডন সম্ভবপর, কিন্তু যে আমার নামে উহা উৎসর্গীকৃত করিয়া খায় তাহার পাপ কিছুতেই খণ্ডন করি না।”

অত্র উক্ত হইয়াছে—

বলিদানে বিপ্রেক্ষ দুর্গা প্রীতি ভবেন্দ্রনাং ।

হিংসাজ্ঞাপ্য পাপ লভতে নাত্র সংশয়ঃ ॥

উৎসর্গ কর্তা, দাতা চ, ছেতা, পোষ্টা চ রক্ষকঃ ।

অগ্রপশ্চানিবোদ্ধা চ সপ্তৈতি বধ ভাগিনঃ ॥

অর্থাৎ পশুবলির দ্বারা মানবগণের দুর্গাপ্রীতি সম্ভব হইলেও উহাতে হিংসাজনিত পাপ জন্মে, ইহাতে সংশয় নাই। উৎসর্গকর্তা, বলিদাতা, হননকারী, বলির পশু পোষণকারী, রক্ষক এবং যুপকাঠের অগ্র পশ্চাৎ ধারণকারী এই সাত জনকে পাপের ভাগী হইতে হয়।

কোন কোন ইংরাজ স্বাস্থ্যতত্ত্ববিদ বলেন যে মাংসাহারী মানব এ যাবত নিরামিষভোজী জাতিদের উপর প্রভুত্ব বা একাধিপত্য করিয়া আসিতেছে, কারণ তাহারা অধিকতর বলবান ও সাহসী

কিন্তু তাহারা যে দুর্দর্শ্য, নির্ভর, পরস্বাপহরণ পরায়ণ, অধর্ম পরায়ণ, সিংহ, ব্যাঘ্র প্রভৃতির জায় মারামারি, কাটাকাটি ও লুটপাটে যে তাদের জীবন কাটে, উহা যে পশুদের পরিচয় এবং কত দুর্দশা ও অধোগতি স্মৃতিত করে তাহা উল্লেখ করেন না।

উপরোক্ত কারণেই কি ইউরোপের এক একটা দেশ এক একটা পশুর প্রতীক স্বরূপ চিহ্নিত হইয়াছে, যথা ব্রিটিশ সিংহ, রুশ ভল্লুক ইত্যাদি। জর্জিগ জাতি এখন তাহাদের জাতীয় প্রতীক ঈগল ছাড়িয়া উহার স্থলে সোভাগ্য আনয়নকারী স্বস্তিকা চিহ্ন বসাইয়াছে।

‘জোর যার মল্লুক তার’ এই কিস্বদন্তী অসত্য নয় কিন্তু জোর মাংসাশীর একচেটিয়া নয়।’ জাপানীরা যাহারা বাঙ্গালীদিগের জায় মাছ ভাত ভোজী তাহারা কিরূপে এক সময় রুশিয়ান ভল্লুককে জলে স্থলে পরাজিত করিয়াছে। তিন চার শত বৎসর পূর্বে বাঙ্গালী প্রতাপাদিত্য, চাঁদ রায় ও কেদার রায় কিরূপে দুর্দর্শ্য মোগল, পাঠান ও আরাকান মগদিগকে বার বার শোচনীয়ভাবে পরাজিত এবং বহুকাল স্বাধীনভাবে রাজত্ব করিতে পারিয়াছে। প্রতাপাদিত্য সুদূর রাজমহল, পাটনা এমন কি বারাণসী পর্য্যন্ত প্রভাব বিস্তার করিয়াছিলেন কিন্তু তাহার গৃহ-শত্রুর জন্ত শেষ রক্ষা হয় নাই।

যদি একমাত্র মাংসাহারের উপর প্রভুত্ব নির্ভর করিত তাহা হইলে ভারতবর্ষের কোটা কোটা মুসলমান যাহারা সকলে অল্পাধিক মাংস ভোজন করে তাহারা কেন পরাধীন ?

গত মহাযুদ্ধে এবং বর্তমান যুদ্ধেও ইংরাজ সেনাপতিগণ একবাক্যে স্বীকার করিয়াছেন যে ভারত সৈনিকগণ যাহারা প্রধানতঃ নিরামিষ-ভোজী তাহারা শৌর্য্য ও বীর্য্যে এবং ধ্রুশসহিষ্ণুতায় ইংরাজ সৈনিকগণ অপেক্ষা কোন মতে হীন নয়। সুতরাং মাংসাহার স্বাধীনতার মূল কারণ নয়।

মহর্ষি চরক মাংসের অনেক গুণের কথা বলিয়াছেন, যথা উহার রস সর্বজীবের প্রীতিজনক ও হৃদয়গ্রাহী। ক্ষয়রোগী, ব্যাধিমুক্ত ব্যক্তি, কৃশ এবং ক্ষীণশক্ত ব্যক্তি এবং বল ও বর্ণকামী ব্যক্তির পক্ষে উহা অমৃততুল্য। উহা যথাযথ ব্যবহার করিলে সকল রোগ প্রশমিত হয়। উহা বয়স, বুদ্ধি, ইন্দ্রিয়, চৈতন্য, স্বর ও আয়ুর্বৃদ্ধিকর। যাহারা নিত্য ব্যায়াম, জীসেবা ও মৃদুপান করে তাহারা যদি নিত্য মাংসের রস সেবন করে তাহা হইলে কখনও আতুর বা দুর্বল হয় না।

উক্ত উপকারিতাগুলি প্রধানতঃ ভোগীর অপেক্ষা রোগীর পক্ষে প্রয়োজ্য বুঝিতে হইবে। যাহারা বুদ্ধ ব্যবসায়ী বা বলকামী তাহাদের পক্ষে ব্যতিরেক হিসাবে মাংস সেবন প্রয়োজন হইতে পারে, নচেৎ নিম্নোক্ত অগ্নাত মহাজনগণের নিষেধ বাণীর মর্যাদা থাকে না। যথা—

- ১। যদি দীর্ঘ জীবন বা স্বর্গ কামনা কর মাংসাহার ত্যাগ করিবে
- ২। অহিংসা পরমোদ্যম।
- ৩। লোভাৎ স্বভক্ষণার্থায় জীবনং হস্তি যো নরঃ।
মহাকুণ্ডে বসেং সোহপি তদ্বোজী লক্ষ বর্ষকম্ ॥
- ৪। প্রাণহত্যা মহা পাপ। ইত্যাদি—

স্মৃতি বিবেকানন্দ অধিকারী ভেদে আমিষ খাণ্ডের উপবোগিত আছে বলিয়াছেন।

কেহ বলিতে পারেন, আমরা অহরহ শ্বাস-প্রশ্বাসে কত সূক্ষ্মাণু সূক্ষ্ম দৃশ্য বা অদৃশ্য জীব উদরস্থ করিতেছি, কত জীব পদদলিত করিয়া হত্যা করিতেছি, ইহাতেওত পাপ হইতেছে। কিন্তু আণুবীক্ষণিক ন অতি ক্ষুদ্র জীবের প্রাণশক্তি এত ক্ষীণ যে তাহাদের মরণে ত্য কষ্টবোধ হয় না। সেইজন্য ক্ষীণজীবী মাছের মায়ের পুত্রশোক নাই

যে সব জন্তু যত বেশী প্রাণ ও স্নায়ুশক্তি সম্পন্ন তাহাদের ভয়, মৃত্যুবক্তা ও শোক তত বেশী হয়। এইজন্তু উহাদের কাতর চীৎকার পরিণামে প্রতিহিংসার রূপ পরিগ্রহ করিয়া মাংসাহারীকে নানাপ্রকার কষ্ট দিয়া কঠোর প্রতিশোধ গ্রহণ করে। মনস্তত্ত্বের দিক দিয়া এই প্রতিক্রিয়া অবশ্যসম্ভাবী। কাহারও মনে দারুণ কষ্ট দিলে তাহার অভিশাপ অনেক স্থলে ফলে।

উদ্ভিজ্জ সম্বন্ধে কেহ কেহ হয়ত বলিতে পারেন উহারা জীব-শ্রেণীভুক্ত বা প্রাণশক্তি সম্পন্ন। উহাদের আহার করিলেত জীবহত্যা পাপ হইতে পারে কিন্তু উপরোক্ত কারণে উহা পাপ বলিয়া গণ্য হইতে পারে না। বিধাতার বিধানে উদ্ভিজ্জ অধিকাংশ জীবের খাণ্ড। “উদ্ভিজ্জের জীবনব্যাপার জন্তুদের হইতে অনেক পৃথক। উদ্ভিজ্জের শাখা বা প্রশাখা কাটিলে উহা আবার গজায়। উহার অমৃত্যুতির শ্রেষ্ঠ অঙ্গ মস্তিষ্ক নাই ইত্যাদি।”

উদ্ভিজ্জভোজীদের অতিবুদ্ধি নিবারণার্থ বা ভীতি প্রদর্শনার্থ অথবা অত্র কোন বিশেষ কারণে হিংস্র জন্তুদের সৃষ্টি হইয়াছে এবং উহাদের মধ্যে খাণ্ড-খাদক সম্বন্ধ স্থাপিত হইয়াছে। কিন্তু মানুষ ও অপর নিরীহ জন্তুগণ নানা কারণে, যাহা অত্র ব্যক্ত হইয়াছে, নির্ভুর হিংস্র জন্তুর পর্যায়ে পড়ে না, বা উহাদের দলভুক্ত হইতে পারে না। বিধাতা কখনই মানুষকে অত্র জন্তু আহার করিবার অজুহাতে তাহাদের সহিত ঐ সম্বন্ধ পাতাইতে কিম্বা তাঁহার সৃষ্টি রক্ষার্থ তাঁহাকে ঐ বিষয়ে সহায়তা করিতে বলেন নাই। তাঁহার কখনই এ অভিপ্রায় নয় যে, সকল জীব পরস্পর পরস্পরকে খাইবে।

মানুষের হিতার্থেই ইতর জন্তুদের মধ্যে খাণ্ড-খাদক সম্বন্ধ প্রতিষ্ঠিত হইয়াছে। ইহা ব্যতীত হিংস্র ও অত্র জন্তুদের অবাধ বৃদ্ধি যাহাতে না ঘটে বিধাতা তাহার একটা স্বন্দর ব্যবস্থা করিয়াছেন। যদি সাপ

তাহার ডিম না খাইত তাহা হইলে পৃথিবী সর্প-সমাকুল এবং মানবের বাসের অযোগ্য হইত। যদি মাছ ডিম বা অণু মাছ না খাইত তাহা হইলে মাছে জল বুজিয়া ঘাইত। হিংস্র জন্তুদের প্রজননের হার উদ্ভিজ্জভোজী জন্তুগণের অপেক্ষা বিলম্বিত ও অল্প। পরমহংস রামকৃষ্ণ দেব বলিয়াছেন, সিংহ ১২ বৎসর অন্তর মৈথুন করে। মানুষের কি সাধ্য জন্তুদের জন্ম নিয়ন্ত্রণ করে।

ত্রিকালজ্ঞ মহর্ষিদের ও মনীষীদের মতে মানবগণের “অহিংসাই” পরম ধর্ম, পরম দান, পরম তপ, পরম যজ্ঞ, পরম বল, পরম মিত্র, পরম সুখ, পরম সত্য ও পরম জ্ঞান।”

আমিষ ব্রন্যম নিরামিষ।

(পূর্বানুরতি)

নিরামিষভোজী অপেক্ষা আমিষভোজী রোগে অধিক ভোগে। তাহাদের ক্ষুধা, তৃষ্ণা সহ্য করিবার ও রোগপ্রতিষেধক শক্তি অপেক্ষাকৃত অনেক অল্প। মাংস রসায়ন নয়। উহা সেবনে পরমায়ু ক্ষয় হয়। ইহা অনেক মনীষীদের সিদ্ধান্ত। মাংসে যে পরিমাণ আমিষজাতীয় উপাদান আছে তাহা ছানা, ডাল প্রভৃতি নিরামিষ খাওঁতেও আছে।

মাংস মানুষের অস্বাভাবিক খাদ্য। কাঁচা মাংস খাইতে কাহারও প্রবৃত্তি হয় না। কিন্তু ফল, মূল ও নানা প্রকার খাদ্য রন্ধন না করিয়া খাওয়া যায়। রাঁধা মাংস যদিও অতি কঠিন কিন্তু চুষ্পাচ্য। মাংস রন্ধন করিতে ও হজম করিতে অনেক অধিক সময় লাগে। রন্ধনে উহার আমিষ উপাদানগুলি ঘনীভূত হয় বা জমাট বাঁধে কিন্তু শস্তাদি পাক করিলে উহার স্বেতসার উপাদান বিল্লেখিত বা বিচ্ছিন্ন হয় (দানা ফাটিয়া যায়), এইজন্য উহা অধিকতর সুষ্পাচ্য।

মাংসাহারীদের দেহের গঠন, ওজন, বল ও সহশক্তি এবং সুবাসা উদ্ভিজ্জভোজীদের অপেক্ষা নিকৃষ্ট। শেবোক্তদের প্রকৃতি সাধারণতঃ কোমল, মাংসাহারীদের হিংস্র।

“দৃষ্টান্ত স্বরূপ বলা যাইতে পারে, ফলমূলভোজী গিবন, লিমুর, সিম্পাজ, ওরেংউটাং ও গরিলা বা বনমামুষ জাতীয় জন্তু, যাহারা মনুষ্যতুল্য জীব এবং যাহাদের কেহ কেহ মানুষের আদি পুরুষ বলিয়া বিবেচনা করে, তাহারা বিশালকায় ও অতি বলবান। সিংহ গরিলাকে দেখিলে ভয়ে পলাইয়া যায়। একটা গরিলার ওজন তিনজন বলিষ্ঠ মানুষের ওজনের সমান। পরীক্ষায় উহার রক্তে বা পাকস্থলীতে কোন প্রকার দূষিত পদার্থ বা বীজাণু পাওয়া যায় নাই।”

মাংসাহারে রিপু বা পাশবিক প্রবৃত্তি যত উত্তেজিত হয় নিরামিষ খাচ্ছে তত হয় না। মাংস নানা কারণে গ্রীষ্ম প্রধান দেশবাসীর উপযুক্ত আহার নয়। একজন হিসাব করিয়াছেন পৃথিবীর জনসংখ্যা ২০০ কোটি তাহার মধ্যে ৬০ কোটি মাংসভোজী। ইহারা সাধারণতঃ বরফান বা শীত প্রধান দেশের বাসিন্দা। শেবোক্ত কোন কোন দেশে মাছ মাংস ভিন্ন অল্প খাওয়া যায় না সুতরাং সেখানকার লোকে উহা না খাইলে দেহ রক্ষা হয় না। গ্রীষ্মপ্রধান দেশে দেহাভ্যন্তরে তাপ সমধিক সঞ্চিত হয় কিন্তু শীতপ্রধান দেশে দেহমধ্যস্থ তাপ বিকিরিত হয় বলিয়া ঐ প্রকার খাওয়া না খাইলে যথেষ্ট পরিমাণ তাপ সঞ্চিত হয় না।

বৈজ্ঞান্যধ্বামের মহাপুরুষ বাসানন্দ ব্রহ্মচারী বলিয়াছেন—

“আপত্তি বিপত্তি কো বিচমে কুছ বিচার নেহি হয়; আপত্তি কালে মর্যাদা নাস্তি। প্রাণধারণকা ওয়াস্তে মাংস খানে হোতা। পুরাণমে যে, মাংস খানেকা বাত উল্লেখ হয় উয়ো ঐসি প্রকার হয়।”

অতএব উহা ব্যতিক্রম হিসাবে অবস্থা বিশেষে ব্যবহার্য। সাধারণ নিয়ম বলিয়া গ্রাহ্য হইতে পারে না।

একজন ইংরাজ পুষ্টিতত্ত্ববিদ তিব্বত দেশে গিয়া সেখানকার লামা বা ধর্মযাজকদিগের দৈনিক আহারের একটা তালিকা প্রকাশ করিয়াছেন—

| | | |
|--------|---------|----------|
| চাল | ১৮ হইতে | ২২ আউন্স |
| মাংস | ১৪ ” | ২৮ ” |
| তরকারি | ৬ ” | ১০ ” |
| ছাতু | ৬ ” | ৮ ” |
| মদ | ১ হইতে | ২ পাইট |

অবস্থাভেদে ধর্মের অনুশাসন শিথিল হয়।

বিচারের মানদণ্ডে মাংসের গুণ ও অগুণ, উপযোগিতা ও অলুপ-যোগিতা ওজন করিলে দোষের পাল্লা অনেক নীচে নামিয়া যায়। উহা যে অপ্রাকৃতিক আহার বিশেষতঃ গ্রীষ্মপ্রধান দেশবাসীগণের পক্ষে অযোগ্য তাহা স্ননিশ্চয়। অধিকাংশ প্রাচ্য ও প্রতীচ্য আহার-তত্ত্ববিদ ও মনীষীগণ একবাক্যে মাংস ভোজন অহিতকর বলিয়াছেন স্মতরাং তাদের মতই প্রবল ও গ্রাহ্য।

“সৃষ্টিবিধান, পুষ্টিবিজ্ঞান, ইষ্টাপূর্ত্তিবাদ, কল্যাণবাদ, নীতিবাদ, আধ্যাত্মিকবাদ সর্বোপরি মানবত্ববাদের দিক দিয়া দেখিলে ইহা প্রতীয়মান হইবে যে মাংসাহার মানবের সাধারণতঃ উপযোগী নয়।” কিন্তু মাংস এত প্রিয় আহার যে তাহা বর্জন করা স্মকঠিন, তাই মনে হয় হয়ত বৃথা অরণ্যে রোদন করিলাম।

সপ্তদশ অধ্যায় ।

আহার বিভ্রাট ।

(অহিত আহার)

অহিত আহার চার প্রকার । (১) অহিতকর দ্রব্য আহার ।
(২) হিতাহার অবিধিপূর্বক প্রস্তুত ও সেবন । (৩) অত্যাহার এবং
(৪) অতি অল্প আহার ।

(১) অহিতকর দ্রব্য আহার ।

আয়ুর্বেদ মতে অতি কটু, অতি অম্ল, অতি লবণ, অতি উষ্ণ, অতি তীব্র, রুক্ষ ও বিদাহী প্রভৃতি রাজসিক আহার এবং শীতল, নীরস, বাসি, উচ্ছিষ্ট, গলিত বা পচা ফল, তরকারি ও. অগ্ন অখাণ্ড বা কুখাণ্ডাদি তামসিক আহার, ঐ শ্রেণীভুক্ত ।

রসুন ও পিঁয়াজ, গাজর, পাতাল কোঁড় (Mushroom) ও বুথা-মাংস এবং বৈষ্ণবদের পক্ষে বেগুন অখাণ্ড বলিয়া উক্ত হইয়াছে । অপরাপর অহিতকর খাণ্ড অগ্নত্রে বর্ণিত হইয়াছে ।

(২) হিতখাণ্ড অবিধিপূর্বক প্রস্তুত ও সেবন ।

হিতকর খাণ্ড অক্ষুদ্রায় গ্রহণ কিম্বা উপযুক্তভাবে চর্ষণ না করিয়া গলাধিকরণ, মিশ্রাহার এবং বিরুদ্ধভোজন এই শ্রেণীভুক্ত । এ সকল বিষয় পূর্বে অগ্নাধিক আলোচিত হইয়াছে । আহারবিধি ও রন্ধন-শিল্পাধ্যায় দ্রষ্টব্য । মিশ্রাহার বা বিরুদ্ধভোজন সম্বন্ধে আরো অনেক কিছু বলিবার আছে । বহুকাল পূর্বে প্রুটার্চ লিখিয়াছিলেন—

All species of the lower animals according to their kind feed upon one sort of food which is proper to their nature (which they know by instinct), some upon grass, some roots and other fruits—neither do they mix the kinds of their nourishment. But man such is his voracity falls upon all to supply the pleasure of his appetite, tries all things, tastes all things, and as if he were yet to see what were the more proper diet and most agreeable to his nature, among all animals, is the only all-devourer.

নিম্নশ্রেণীর সর্ববিধ জন্তুগণ নিজ নিজ জাতীয়তা হিসাবে, মাত্র একপ্রকার খাদ্য যাহা তাহাদের স্বভাবানুযায়ী বা আত্মানুকূল এবং যাহা তাহাদের সহজাত-জ্ঞান প্রভাবে উপলব্ধি হয় তাহা গ্রহণ করে। কোন জাতি ঘাস, কোন জাতি উদ্ভিজ্জ বা মূল, কাহারোও বা ফল খাইয়া জীবন ধারণ করে। তাহারা বিভিন্ন পুষ্টিকর খাদ্য মিশ্রিত করিয়া খায় না। কিন্তু মানুষের ঔদরিকতা এতই প্রবল যে তাহার ভোজন-সুখ-স্বাস্থ্য মিটাইতে সকলপ্রকার আহাৰ্য্য (কি উদ্ভিজ্জ কি প্রাণীজ) সেবনোপযোগী মনে করিয়া আশ্বাদন করে যেন কি যে তাহার অধিকতর উপযোগী প্রকৃত আহাৰ্য্য তাহা আবিষ্কার করিতে চায়। সকল জীবের মধ্যে কেবল মানুষই সর্বভুক।

তাই মানুষ সদাই কি খাই কি খাই করে এবং ধান অখাদ্য ও কুখাদ্য গ্রহণে প্ররোচিত হইয়া অতৃপ্তির দাবানলে পুড়িয়া মরে। ভোগের সীমা নাই, শেষ নাই, উদরের ভিতর মহাশ্মশান। ইহা কুধার মহা অপমান।

মিশ্রাহার ।

দুই বা ততোধিক বিভিন্ন জাতীয় আহাৰ্যের মিশ্রণকে মিশ্রাহার বলে। আয়ুর্বেদে ইহাকে সৰ্বগ্রহ এবং প্রত্যেক দ্রব্য পৃথক পৃথক ভোজন করাকে পরিগ্রহ বলে।

কোন কোন দ্রব্য যাহা পূর্ণ খাদ্য বলিয়া অভিহিত হয় যথা, দুধ, ফল ইত্যাদি, অত্র খাদ্যের সহিত মিশ্রিত না করিয়া খাইলে জীবন রক্ষিত হইতে পারে। কিন্তু ঐগুলি সৰ্বসাধারণের পক্ষে জ্বলত বা সহজ প্রাপ্য নয় এবং যথেষ্ট পরিমাণেও উৎপন্ন হয় না। এই জন্ত অধিকাংশ লোকে তরকারি প্রভৃতি অত্র আহাৰ্য হইতে শরীর পোষণোপযোগী বিভিন্ন জাতীয় উপাদানগুলি সংগ্রহ করিতে বাধ্য হয়। সুতরাং মিশ্রাহার অনিবার্য।

খিচুড়ী, ফলার ও ব্যঞ্জনাদির উপাদানগুলি যদি রস, বীৰ্য বা সংযোগ বিরুদ্ধ না হয় বিশেষতঃ উহাতে যদি অম্ল ও ক্ষারের সমতা রক্ষিত হয় তাহাতে সাধারণতঃ বিশেষ অপকার হয় না। আমাদের দেশে ব্যঞ্জনে তরিতরকারির অতিরিক্ত মিশ্রণ করা হয় এবং অনেক ব্যঞ্জনে অথবা লব্ধা ও মিষ্ট যোগ করা হয়। অত্র কোন দেশে তরকারির অতিরিক্ত মিশ্রণে জগা খিচুড়ি (Hodge podge) প্রস্তুত হয় না। ইহাতে অত্র দোষ ব্যতীত এক এক প্রকার তরকারির নিজস্ব স্বাদ থাকে না।

আমাদের বিবিধ ব্যঞ্জনের বিভিন্ন স্বাদ বা পার্থক্য প্রধানতঃ ভিন্ন ভিন্ন মসলার দ্বারা সংঘটিত হয়। রন্ধনায় মিশ্রিত ব্যঞ্জন গ্রহণে এক ঘোষে ভাব ঘোটে বটে কিন্তু মোটের উপর উহা স্বাস্থ্যজনক হয় না কারণ উহাতে বীৰ্য্যবিরুদ্ধ, সংযোগবিরুদ্ধ বা গুণবিরুদ্ধ দোষ জন্মিবার প্রবল সম্ভাবনা।

এক বার লাহোরে একটি পাঞ্জাবী ভদ্রলোকের গৃহে অতিথি হই। একদিন কড়াইগুটি খাইবার ইচ্ছা প্রকাশ করায় এক ডিস কেবল মাত্র কড়াইগুটির ব্যঞ্জন স্বতন্ত্র পরিবেশিত হইয়াছিল। গৃহস্থামী বলিয়া ছিলেন তাঁহাদের দেশে ঐ প্রথা প্রচলিত আছে। যদি তাঁহাদের শাক বা ঢেঁড়স খাইবার ইচ্ছা হয় কেবল শাক বা ঢেঁড়সের তরকারি প্রস্তুত হয়।

আর একবার চন্দ্রনাথ তীর্থে গিয়া সেখানকার একজন পাণ্ডার গৃহে আহার গ্রহণ করিয়াছিলাম। ভাতের পর ডাল আসিল কিন্তু ভাজি বা অন্ন তরকারি আসে নাই বলিয়া কিছুক্ষণ বসিয়া রহিলাম। পাণ্ডা আসিলে উহাদের অভাব জ্ঞাপন করিলাম। সে আশ্চর্য্য হইয়া বলিল “ডালই ত ভাতের একটি প্রধান তরকারি।” উহা মন্দ ব্যবস্থা নয়। আমাদের দেশে অত্যধিক মিশ্রাহারে রসনা পরিতৃপ্ত হইলেও সময় সময় উদর মহাশয় বড় ব্যতিব্যস্ত বা ব্যথিত হন।

আধুনিক মতে অথবা আহার মিশ্রণে বিরুদ্ধ ভোজনাদি দোষ ব্যতীত অল্প একটি বিশিষ্ট দোষ জন্মে, ইহাকে পরিপাকবিভ্রাট বলা যাইতে পারে।

প্রসিদ্ধ হোমিওপ্যাথ ডাঃ রডক তাঁহার চিকিৎসা পুস্তকে লিখিয়াছেন, বিভিন্ন জাতীয় খাদ্য পরিপাকের জন্য বিভিন্ন প্রকার পাচক রস বিভিন্ন পাকযন্ত্র হইতে ক্ষরিত বা নিঃসৃত হয়। সেইজন্য মিশ্র-খাদ্যের পরিপাকক্রিয়া জটিলভাবে সম্পন্ন হয়। যখনই অধিকাংশ মিশ্রখাদ্য পরিপাক হয় তখনই সবটুকু অঙ্গে প্রবিষ্ট হয়। যে সব খাদ্যের প্রাথমিক পরিপাক ক্রিয়া মুখে ও পাকাশয়ে উত্তমরূপে সম্পন্ন হয় না তাহাও অঙ্গে প্রবেশ করিয়া উদরাগ্নান, অম্ল ও অজীর্ণাদি রোগ সৃষ্টি করে।

রুটি বা চাপাটি, লুচি, আলু, চিনি, মিষ্টান্ন এবং শ্বেতসারবহুল খাদ্যগুলি ক্ষার রসে জীর্ণ হয়। মাছ, মাংস, ডিম ইত্যাদি প্রাণীজ আমিষ খাদ্য অম্লধর্মী হাইড্রোক্লোরিক অ্যাসিডে পরিপাক হয়।

অত্র কয়েক জন আধুনিক ইংরাজ পুষ্টিতত্ত্ববিদগণের মতে শ্বেতসার ও আমিষ জাতীয় খাদ্য একত্র সেবন করিলে উহা বিরুদ্ধভোজন পর্যায়ে পড়ে, সেইজন্ত ঐগুলি পৃথকভাবে গ্রহণ করা উচিত। কারণ তাহাইলে এক এক প্রকার পাচক রস দ্বারা এক এক প্রকার খাদ্য পরিপাক হইতে পারে এবং বিভিন্নধর্মী পাচক রসগুলিকে একযোগে ক্রিয়া করিতে সুযোগ দেওয়া হয় না।

আবার ডাক্তার মেন্কেল বলিয়াছেন, বিভিন্ন প্রকার শ্বেতসার খাদ্য বিভিন্নধর্মী। তাহাদের সংযোগও ব্যঞ্জনীয় নয়। উক্ত এক প্রকার খাদ্য গ্রহণে পরিপাকক্রিয়া শুষ্ঠভাবে সম্পন্ন হইতে পারে।

অপর এক জনের মতে ভাত, রুটি ও শর্করাবহুল খাদ্যের সহিত অম্লরসাত্মক ফলাদি সেবন অহিতকর। যে পাচক রস সমূহ দ্বারা আমিষ জাতীয় খাদ্য পারপাক হয় (হাইড্রোক্লোরিক অ্যাসিড ইত্যাদি) তাহার দ্বারা শ্বেতসার জীর্ণ হয় না। আবার শ্বেতসার জাতীয় খাদ্য আমিষজীর্ণক পাকশায়িক রসে জীর্ণ হয় না। কোন্ খাদ্য কোন্ পাচকরস দ্বারা জীর্ণ হয় তাহা নিম্নে বিবৃত হইল।

শ্বেতসার জীর্ণক—মুখের লাল। এবং ক্রোম রস (Pancreatic Juice), তবে শ্বেতসার পরিপাকের শেষ পরিণতি অগ্নের পাচকরস সাহায্যে হয়। সর্বপ্রকার শর্করা ও শ্বেতসার জাতীয় খাদ্য পরিণামে দ্রাক্ষা শর্করায় পরিণত হইয়া যকৃতের সাহায্যে রক্তে গৃহীত হয়।

স্নেহ জীর্ণক—আমাশয়ের পাচক রস ও ক্রোম রস।

প্রোটিন জীর্ণক—আমাশয়ের পাচকরস, ক্রোমরস এবং কুদ্রাস্ত্রের
বিবিধ জীর্ণকর রস।

কোন খাদ্য পরিপাক করিতে কত সময় লাগে তাহা নিম্নে দেওয়া
হইল। ইহা চাক্সস পরীক্ষায় প্রাপ্ত হওয়া গিয়াছে। অ্যালেক্সিস
সেন্ট মার্টিন নামক একজন ক্যানাডাবাসীরা কোন কারণে দেহের
এক পার্শ্ব হইতে অভ্যন্তরে পাকাশয় অবধি একটা বৃহৎ ছিদ্র হয় এবং
উহার চারিদিকে ক্রমে কিছু মাংস গজায় কিন্তু কতক অংশ খোলা
থাকে। প্রত্যক্ষ পরীক্ষায় বিভিন্ন আহাৰ্য্য দ্রব্য পরিপাক হইতে
কত সময় লাগে তাহা নোট করিবার সুবিধা হইয়াছিল।

এই সঙ্গে আমাদের দেশের প্রচলিত খাদ্যদ্রব্যের পরিপাকের সময়
যাহা অত্র ভারতীয় বিশেষজ্ঞগণ বিভিন্ন পরীক্ষার ফলে জানিয়াছেন
তাহাও দেওয়া হইল।

| অন্ন | ঘণ্টা | ফল | ঘণ্টা |
|---------------------------|-------|------------------|-------|
| ভাত | ১ | আম | ২ |
| দাদখানি চালের ভাত বা মণ্ড | ১ | কাঁটাল | ৩ |
| পাতলা কুটি | ২½ | আপেল | ১½ |
| পাউকুটি | ৩½ | আনারস | ২ |
| খই | ১½ | ঝুনা নারিকেল | ৩ |
| খইয়ের মণ্ড | ১ | বেল | ২ |
| মুড়ি | ১½ | তরমুজ, কলা ও আতা | ১½ |
| চিঁড়া ও যবের মণ্ড | ১—২ | ডালিম | ১ |
| যবের ছাতু | ৩ | ফুটি | ১½ |
| সাগু, বালি ও এরাকুট | ১—২ | পেস্তা ও বাদাম | ৪ |
| ডাল | ৩—৪ | মনাকা ও কিসমিস | ২½ |

আহার বিজ্ঞান

৩৩

| অন্ন | ঘণ্টা | বিশিষ্ট | ঘণ্টা |
|------------------------------|-------|-----------------------|-------|
| মুগের ফুল | ১ | মিছরি ও ব্যুতাসা | ২ |
| খিচুড়ী | ৩-৪ | গুড়, সন্দেশ ও চিনি | ৩ |
| পায়েস | ২-৩ | লুচি ও কচুরি | ৩ |
| পোলাও | ৫ | অল্প মিঠাই | ৩ |
| ভরকারি | | আমিষ | |
| গোলআলু, ফুলকপি ও বাঁধাকপি | ৩½ | ডিম কাঁচা | ২½ |
| | | ঐ অর্দ্ধ সিদ্ধ | ১½ |
| খোসাসহ আলু পোড়া | ২½ | ঐ রোষ্ট | ২½ |
| সাদা বা মিষ্ট আলু | ৩ | ঐ অর্দ্ধ সিদ্ধ | ৩½ |
| কাঁচকলা, পটোল ও বেগুন | ২½ | দুধ জাল দেওয়া | ২ |
| সিম, মূলা ও গাজর | ৩ | ঐ কাঁচা | ২½ |
| কুমড়া | ২½ | মাছ সিদ্ধ | ২½ |
| কাঁচা ছোলা, মটর | ২½ | কুই, ইলিশ ও চিংড়ী | ৩ |
| মক্কা | ৩ | মাগুর, খলসে ও ছোট মাছ | ২ |
| ক্যারট | ৩½ | ছাগ, মেঘ ও হরিণ মাংস | ৩ |
| বিট | ৩½ | ঐ ভাজা, চপ ও কাটলেট | ৪ |
| কাঁচা বাঁধাকপি ভিনিগার সহ | ২ | | |

এই তালিকা মতে পোলাও, পায়েস, খিচুড়ী, মাংসের চপ, কাটলেট কপি, আলু, বিট পালম, ডাল, পাউরুটি, লুচি, কচুরি ও অধিক সিদ্ধ ডিম সর্বাধিক দুষ্পাচ্য। ভাত, খই, মুড়ী, সাগু, বার্লি, এনারুট, কাঁচা বাঁধাকপি, আপেল ও মুগের ফুল ইত্যাদি অতি সহজপাচ্য। অথাত বা হিতকর খাদ্য নির্বাচনে এই তালিকা বিশেষ সহায়তা করিবে।

বিরুদ্ধ ভোজন ।

বিরুদ্ধভোজন নিশাহারের কুফল। চরক বলিয়াছেন বিবিধ আহাৰ্য্য দ্রব্যের মিশ্রণে কতকগুলি পরস্পর গুণবিরুদ্ধ, কতকগুলি সংযোগ ও সংস্কার বিরুদ্ধ, কতকগুলি স্বভাববিরুদ্ধ আবার অল্প কতকগুলি দেশ, কাল ও পাত্রবিরুদ্ধ হয় বলিয়া দেহস্থ ধাতু, রস ও বাতাদি দূষিত হয়। বিরুদ্ধভোজনশীল ও অজীর্ণের উপর আহাৰ্য্যশীল ব্যক্তির পরিণামে আমদোষ জন্মে—উহা বিষের ত্রায় কার্য্যকর।

মহাবি আত্রেয় বলিয়াছেন—বিরুদ্ধ ভোজনে শরীরের ধাতু সমূহ দূষিত হইয়া ক্লীবত্ব, অন্ধত্ব, বিসর্গ, জ্বলোদরী, বিস্ফোটক, উন্মাদ, ভগন্দর, মূৰ্ছা, মত্ততা, আত্মান, গ্লান্য, পাণ্ডু; আমবাত, গ্রহণী, শোথ, অন্নপিত্ত, অর প্রভৃতি দোষ বা রোগ এমনকি মৃত্যু পর্য্যন্ত ঘটতে পারে। অতএব সকলের এ বিষয়ে দৃষ্টি রাখা বিশেষ কর্তব্য।

সাধারণতঃ যে খাণ্ডের সহিত যে খাণ্ডের সংযোগ, রস বা বীৰ্য্য-বিরুদ্ধ তাহা নিম্নে উক্ত হইল।

কাঁসারপাত্রে ডাব নারিকেলের জল পান। তাঁবার পাত্রে দুধ, মধু চিনি বা গুড় সেবন। কাঁসা ও পিতল পাত্রে অন্ন ভোজন। লৌহ পাত্রে দুগ্ধ পান।

জলের সহিত বা জল পানের পরে কুল বা পাকা কলা সেবন। তুষ্কের সহিত বা উহা সেবনের অব্যবহিত পরেই লবণ, মূলা, রসুন, সাজনা শাক, মংগু, মাংস বা মটুলি, সৰ্ব্বপ্রকার অন্ন ফল বা খাদ্য ও কুলথ কলাই, দধি বা ক্ষীর, ছাতু, পাকা মাদার, ফেওড়া, গাব, আখরোট, ডালিম, কাঁটাল, নারিকেল শস্ত ইত্যাদি ভক্ষণ।

দধির সহিত উষ্ণ দ্রব্য, মধু, ফল, কলা, তাল ও ঠাণ্ডা ভাত। ঘোলের সহিত কমলাগুঁড়ি।

স্বতের সহিত মধু, গুড়, তেল বা চর্কি। মাখমের সহিত শাক।
স্বত, দুগ্ধ ও মধু সমভাগে মিলিত করিয়া সেবন।

দুধ ক্ষীর বা ছানার সহিত মৎস্ত ও মাংস। মধুর সহিত পদ্মবীজ,
অক্ষুরিৎ শস্ত, মদ ও মাংস। স্বত বা সরিষার তেলে প্রস্তুত ছানার
ডালনা বা কালিয়া। গুড়ের সহিত মৎস্ত ও মাষকলাই।

পুরাতন চাল বা ডালের সহিত নূতন ঐ দ্রব্য। গরম ভাতের
সহিত বাসি গরম করা ব্যঞ্জন। কলাইয়ের ডালের সহিত লাউ।
পুঁই শাক ও তিল বাটা। মাস কলাই ও মূলা। ঝাল ও অন্ন।
পরমান্নের সহিত খিচুড়ী। মৎস্ত, মাংস এবং দধির মাখ। জলে
গোলা ছাতু। খিচুড়ীর সহিত বা পরে ক্ষীর বা পায়ের।

স্বতে মৎস্ত ভর্জান। তৈলে রন্ধিত মাংস বিশেষতঃ পায়রার মাংস।
বিভিন্ন জাতীয় মাংস একত্রে রন্ধন। মাংসের সহিত মাসকলাই, মধু,
গুড়, চিনি, অক্ষুরিত শস্ত, মৃণাল ও মূলা। পিঁয়াজ ও ডিম। মাছ
মাংসের সহিত অন্ন সেবন বিরুদ্ধভোজন নয়।

আহারের পর চা পান বিশেষতঃ অন্নধর্মী চা পানের পূর্বে বা পরে
মাছ, মাংস ও ডিম্বাদি বিরুদ্ধ ভোজন এবং অতি অনিষ্টকর।

‘স্বধর্ম্মে নিধন শ্রেয়ঃ পরোধর্ম্ম ভয়াবহ’

আহার সম্বন্ধে এই কথা আমাদের বেশ খাটে। আমরা স্বদেশী
সহজলভ্য মূল্যবান খাদ্য ত্যাগ করিয়া মাংসাদি বিদেশী খাদ্য গ্রহণে নিজ
ধর্ম্ম অর্থাৎ আমাদের উপযুক্ত আহার পরিত্যাগ করিয়া স্নেহাদির
আহারে অভ্যস্ত হইতেছি এবং গীতার উপরোক্ত নিষেধ বাক্য পদে পদে
প্রত্যাহার এবং স্বাস্থ্যের সর্বনাশ সাধন করিতেছি।

মিশ্রাহারের দোষ গুণ বিচার করিলে অনেক ক্ষেত্রে দোষের আশঙ্কা
প্রবল। কিন্তু কার্যতঃ শাস্ত্র বা স্বাস্থ্য বিজ্ঞান সম্মত আহার বিধি

অনুসারে রসাদি বিচার করিয়া ও নানা মতবাদের উপর নির্ভর করিয়া উপযুক্ত খাদ্য নির্বাচন ও নিক্তির ওজনে উহার মিশ্রণ অসম্ভব।

আহার্য্যাদ্য ও উহাদের রস একার্থক স্ততরাং মিশ্র আহারের দোষগুণ ভুক্তদ্রব্যের রসের বিপাক বা পরিণতির উপর অনেকাংশে নির্ভর করে। মোটামুটি ৬টা রস পর পর ক্রম সেবন করা কর্তব্য সে বিষয়ে শাস্ত্র নির্দেশিত বিধি পালন করিলে মিশ্রাহারের দোষ অনেকাংশে নিবারিত হইতে পারে। রস বিজ্ঞান অধ্যায় দ্রষ্টব্য।

মহর্ষি চরক বলিয়াছেন দুই বা ততোধিক রস মিশ্রণে যে রস অধিক হয় তাহা অত্র রসের প্রভাব অতিক্রম করিয়া নিজ প্রভাব প্রতিষ্ঠিত করে। শুধু এই কথা মনে রাখিলে অতি সহজেই ক্ষার ও অম্লবহুল খাদ্যের সমতা রক্ষা করা যাইতে পারা যায়। মোট কথা কোন প্রকার মিশ্র ভোজনে যদি অম্ল উদ্গারাদি অনিষ্টকর উপসর্গ উপস্থিত না হয় তাহা হইলে বুঝিতে হইবে উহা অহিতকর নয়। ইহাই মিশ্রাহার বিভ্রাটের সহজ ও সরল সমাধান।

অষ্টাদশ অধ্যায় ।

অমিত আহার ।

এবারনেথি (Abernethy) বলিয়াছেন—আমি তোমাকে অকপট ভাবে বলিতেছি যে আমার বিবেচনায় মানবজাতির জড়িত বা জটিল ব্যাধির কারণ, উৎকট পেটুকতা বা আকর্ষণ আহার প্রবৃত্তি যদ্বারা তাহাদের পরিপাকযন্ত্র অতিমাত্র উত্তেজিত হইয়া স্নায়বিক অবসন্নতা বা প্রদাহ উৎপন্ন হয়। তাহাদের (বিকৃত) মনের অবস্থা বা প্রবৃত্তি অগ্রতম প্রধান কারণ। বাহ্য অবশৃঙ্খলাবী সে বিষয়ে বিচলিত বা চঞ্চলিত হইলে এবং রিপু বিশেষতঃ অনিষ্টপ্রবণ রিপু ও সাংসারিক দুশ্চিন্তা মনে প্রভাব বিস্তার করিলে, মস্তিষ্কের ক্রিয়াশীলতা বিশৃঙ্খলিত হয় তজ্জগৎ আমাদের অনেক অনিষ্ট সাধিত হয়।

মহু বলিয়াছেন, অতিভোজন অসুচিত কারণ উহা অজীর্ণ ও জ্বরাদি রোগের নিদান, অন্নায়ুর কারণ, ধর্ম্মকর্ম্মের প্রতিবন্ধক, দুর্ভাগ্য ও দরিদ্রতার লক্ষণ এবং তিরস্কারযোগ্য। চরক বলিয়াছেন, অত্যাহারে ত্রিদোষ কূপিত হয়। অপর একজন আয়ুর্বেদ শাস্ত্রকারের মতে অতি ভোজনশীল ব্যক্তির আম কূপিত বা দূষিত হয়, শরীরে অত্যধিক মেদ জন্মে তজ্জগৎ নানা দোষ বা রোগ উদ্ভূত হয়। এই আমদোষকে আম বিষ বলিয়া উক্ত হয়। বিষের জ্বায় উহা অতিমারক ও বিরুদ্ধচিকিৎসাত্তরায় অসাধ্য।

কলহ, চুলকানি, মৈথুন ও নিদ্রার জ্বায় আহারের ষত সেবা হইবে ততই উহা উত্তরোত্তর বর্ধিত হইবে। পেট ভোরে আকর্ষণ আহার উদরপরায়ণতার চরম। অতঃ আহার জীর্ণ করিবার পাচকরস অনেকেরই নাই। ভোজগৃহের কৰ্ম্মকর্তা অনেকস্থলে নিমন্ত্রিতদের

বলিয়া থাকেন “মশায় পেটটা ভরেছে তা।” ইহার অর্থ যেন ৭ বড়ই চিন্তিত হন। কিন্তু অত্যাহারের কি কষ্ট তাহা প্রায়ই ভুলে যান। সুতরাং উক্তরূপ গুণ আদর বা আপ্যায়ন বিড়ম্বনা মাত্র।

ইংরাজগণ বাহাদের অনেক বিষয় আমরা অনুকরণ করি তাহা বাহার যতটুকু যে প্রকার খাদ্যে অভিরুচি তাহা গ্রহণ করে।

লোভই অত্যাহারের মূল, উহাতে স্নায়ুশক্তি অত্যধিক উত্তেজিত ও ব্যয়িত হয়। স্নায়ুই প্রাণশক্তির প্রধান পরিচালক। “আত্মরক্ষণ ক্ষয়পূরক ও রোগপ্রতিষেধক প্রাকৃতিক জীবনশক্তি আহারজন্য নানাবিধ দোষের প্রকোপ অনেক সহ্য করে কিন্তু যখন তাহাবল্য সামান্য অতিক্রান্ত হয় তখন জীবনশক্তি বিপর্যাস্ত হয়।” ফলে রোগ জাঁকিয়া বসে এবং পরমায়ু ক্ষয় হয়।

পাশ্চাত্যের স্নায়ুশক্তি সর্বাধিক অতিক্রান্ত হয় বলিয়া উদরকে ৭ রোগের জননী বলিয়া অভিহিত করা হয়। যারা “খেটে খেটে মরেন” তাহাদের মরে না। পাকযন্ত্রের অত্যধিক চালনা বড় কম খাদ্য উৎপাদন করে বেশী লোক মরে। একথা অবধানযোগ্য আহারের পরিমাণ পটকশক্তি মাপেক। সহমত মিত আহারে আঁপুস্তলাভ হয়। সাধারণতঃ লোকে না খাইয়া যত মরে তার চেয়ে খেয়ে মরে।

“Satiety has killed far more than famine.” বেশী খাবি কম খা, কম খাবিবে বেশী খা” এই প্রবাদ বাক্যটি হাড়ে হাড়ে সত্য।

পেটুকতায় দরিদ্রতাও আনে। পরিতৃপ্ত আহার বা অমি আহারের আর একটি বিশেষ উল্লেখযোগ্য দোষ, উহাতে ইন্দ্রিয়বিশেষতঃ কামপ্রবৃত্তি সমধিক উত্তেজিত হয়। একজন স্বাস্থ্যতত্ত্বাচাৰী বলিয়াছেন যদি কেহ এক বৎসর ধরিয়া ব্যঞ্জনহীন অন্ন অভ

পরিমাণের অর্ধেক আহার করে তবে তাহার স্বাস্থ্য হইতে রক্ষণাচিত্তা বিদূরিত হইবে।

• “Gluttony leads to licentiousness.” ঔদয়িকতা লম্পটতার অগ্রদূত। কতকগুলি খাদ্য যথা, মস্ত, মাংস, মসলা, বেঙের ছাতা ইত্যাদি ঘোর কামোত্তেজক। অত্যাহারে নিদ্রাও প্রবল এবং স্বপ্নদোষ হয় যাহা এক প্রকার শাস্তি।

ইউষ্টেস মাইলস সাহেব (Eustace Miles) লিখিয়াছেন, অপর অপকার ব্যতীত অধিক আহারে জীবনের গতি বা চক্র বিপর্যস্ত হয়। তিনি দেখিয়াছেন যে সুনির্ধারিত সহজপাচ্য খাদ্য মিত পরিমাণ সেবন করিয়া ১০ ঘণ্টা পরিশ্রম করিলে যত জীবসাদ আসে তাহা অপেক্ষা সুনির্ধারিত বা অধিক আমিশবহুল আহার গ্রহণ করিলে মাত্র ১ ঘণ্টা পরিশ্রমে অনেক অধিক অবসন্ন ভাব আসে। কল যদি ময়লার দ্বারা ভারাক্রান্ত হয় তাহা চালাইতে অধিক সময় ও শক্তি প্রয়োজন। ঐরূপ অধিক দিন চলিলে উহা অকর্মণ্য হয়। সেইরূপ দেহযন্ত্রও অমিত বা অহিতাহারে অধিক চালিত হইলে অনেক ময়লা জমে এবং ক্রমে বিপর্যস্ত হয়।

বৃদ্ধ ও দুর্বলব্যক্তি একবারের আহার ৩৪ বারে অন্ততঃ ৩ ঘণ্টা অন্তর গ্রহণে অনিষ্ট হয় না। দিনে ও রাতে নার বার ঘন ঘন আহার গ্রহণে মোট আহারের পরিমাণ অযথা বাড়িয়া যায়। ইহাও অমিত আহার পর্য্যায় পড়ে। অনেকে দিনে ও রাতে ৪৫ বার কুটিন মত ঘড়ি ধরিয়া আহার গ্রহণ করে। বহু পাশ্চাত্য পুষ্টিতত্ত্ববিদগণের মতে দিনে দুইবার আহারই যথেষ্ট।

প্রমাণ স্বরূপ ডাক্তার এইচ সি স্কেনকেল লিখিয়াছেন যে সাধারণতঃ একবারের আহার মুখ হইতে আরম্ভ করিয়া পাকাশয় ও অন্ত্রে সম্পূর্ণভাবে জীর্ণ হইতে অন্ততঃ ১৪ ঘণ্টা সময় লাগে। যাহারা দুর্বল বা রক্ত

তাহাদের ঐ সময়েরও অধিক লাগে। এইজন্য দিনে ও রাতে বড় জোর ২ বার আহার প্রাকৃতিক নিয়মে সম্ভব। অর্ধ পরিপাকগ্রস্ত খাওয়ার সহিত নতুন খাওয়ার মিলনে পরিপাক যন্ত্রাদির বিশৃঙ্খলা অবশ্যস্বাভাবী। উহাদের কতক সময়ের জন্য পূর্ণবিশ্রাম আবশ্যক। দুই বারের অধিক আহারে উহারা সতত চালিত হয়। বিশ্রাম, মেরামত এবং জীবনীশক্তির প্রধান কেন্দ্রগুলির পুনঃশক্তি লাভ কার্য স্বগিত থাকে। তজ্জন্ম উহা বিকারগ্রস্ত, দুর্বল বা পীড়িত হয় এবং রোগ প্রতিবেধক শক্তি থাকে না। এতদ্ব্যতীত অধিক খাদ্য আহরণ এবং পরিপাক ও আনুসঙ্গিক ক্রিয়াদির জন্য আর কিছু না হউক, সময়ের, অর্থের ও পরিপাক শক্তির অপচয় ঘটে।

দিন ভোর টুকটাক মুখ চার খাওয়া উপরোক্ত কারণে যে অনিষ্টকর তাহা সহজে অনুমিত হইবে। যদি তিনবার খাওয়া না হলে চলে না, তবে দুই প্রধান আহারের মাঝের আহারে ফল বা অরক্ষিত খাদ্য সেবন বিহিত। অনেক লোক দিনে ৪।৫ বার আহারের কুফলে রোগাক্রান্ত হইয়া দিনে দুই বার খাদ্য গ্রহণে রোগ হইতে মুক্তিলাভ করিয়াছে। ইহার অনেক বিস্তৃত বিবরণ আছে।

শিশুদেরও অনেক সময় অত্যধিক আহার সেবন করান হয়। তাহারা যখনই কাঁদিয়া উঠে, কোন কোন প্রস্থতি তাহাদিগকে ক্ষুধার্ত মনে করিয়া বার বার দুধ খাওয়ায়। মাইপোষে খাওয়াইলে সাধারণতঃ অধিক দুগ্ধ সেবিত হয়। হয়ত তারা তৃষ্ণার্ত হইয়া বা অল্প কারণে কাঁদে। ইহা উপলব্ধি না করিয়া অধিক দুধ আহার করাইয়া তাহাদের ক্রন্দন এবং প্রস্থতির নিদ্রার বিষ় নিবারণ করিবার অভ্যাস অতি অনিষ্টকর।

আবার কাহারও সন্তানকে মোটা কপ্তিবাদ বাতিক আছে। কিন্তু তাহাকে 'কেঁদো বাঘ' করিলে যে তাহার স্বাস্থ্যের উন্নতি হইবে এ

ধারণাও ঠিক নয়। ইহাতে কোন কোন সময় কল্যাণের পরিবর্তে অকল্যাণ সাধিত হয়। প্রয়োজনের অতিরিক্ত মেধা বৃদ্ধি একটা রোগ বিশেষ। শরীর যে পরিমাণে স্থূল হয় তাহা অপেক্ষা অনেক কম পরিমাণে হ্রস্বপিণ্ড বর্দ্ধিত হয়। সুতরাং স্থূলকায় হইলে একটু পরিশ্রমে লোক হাঁপাইয়া পড়ে, নানা রোগ জন্মে এবং মৃত্যু এগিয়ে আসে।

কোন কোন সম্ভানের সারাদিন ক্ষুধা লাগিয়া থাকিতে দেখা যায়। কিছু না কিছু বার বার তাহাদের খাইতে না দিলে তাহারা কাঁদিয়া অস্থির হয়। ইহাও অধিকাংশ স্থলে দুষ্ট ক্ষুধা বা রোগ বিশেষ অথবা কুসন্ত্যাসের দর্শন হয়। বায়না করিলেই যে খাইতে দিতে হইবে তাহার মানে নাই।

কোন কোন লোক প্রচণ্ড পাচক শক্তিপ্রভাবে অত্যধিক এমন কি আধ মণ পর্য্যন্ত আহার গ্রহণ করিত শোনা গিয়াছে। কিন্তু এই সাময়িক আহার উল্লাস বা বিলাস, ব্যতিরেক হিসাবে গ্রহণযোগ্য। অনেক অমিতাহারী ব্যক্তি পরিণামে অতি ব্যায়ামীদের স্থায় নানা রোগে ভুগিয়া অকালে মারা গিয়াছে তাহা জানা আছে। এ সম্বন্ধে লক্ষ্য করিবার বিষয়, প্রকৃতি অনেক সহ করে। স্বভাবতঃ বয়স্কের পাকস্থলির ভিতরে বড় জোর ১/১০, ১/১১ মাত্র আহার গৃহীত হইতে পারে কিন্তু ক্রমাগত অত্যাহারে, রবারের থলির স্থায় পাকস্থলীর চামড়ার আবরণ স্থিতিস্থাপকতা গুণে ১০১৫ গুণ বাড়িয়া যায়।

অনশন বা অতি অল্লাহার।

আহারের অতি হীন মাত্রাও অহিতকর আহার পর্য্যায়ভুক্ত। শাস্ত্র মতে ইহাতে বল, বর্ণ, পুষ্টি ও পরমায়ু ক্ষয় হয়। ইহা অতৃপ্তি ও শ্রীঘ্রষ্টকর, ওজঃ, বুদ্ধি ও ইন্দ্রিয়াদির ক্ষতিকর এবং ৮০ প্রকার বায়ু রোগের কারণ এবং সর্বদোষের বা রোগের আকর।

উনবিংশ অধ্যায় ।

বাঙ্গালীর আহাৰ বিভ্রাট ।

বাঙ্গালীর আহাৰ সম্বন্ধে কয়েক জন পাশ্চাত্য পুষ্টিতত্ত্ববিদ অনেক গবেষণা ও পরীক্ষার পর স্থির করিয়াছেন যে আমিষ ও লবণ জাতীয় উপাদান ও খাদ্যপ্রাণের স্বল্পতা এবং খেতসার বহুল খাওয়ার প্রাচুর্য্য বাঙ্গালীর স্বাস্থ্যহীনতার প্রধান কারণ ।

পুনশ্চ শুধু যে বাঙ্গালীর দেহের "উচ্চতা, বক্ষের বিস্তৃতি ও ওজন ইউরোপীয়দের অপেক্ষা অনেক নিকৃষ্ট তাহা নয়, তাহাদের আভ্যন্তরিক বিভিন্ন যন্ত্রের ওজনও অপেক্ষাকৃত অনেক কম । যথা—

| | ইউরোপীয় পুরুষ | বঙ্গীয় পুরুষ |
|---------------|----------------|---------------|
| | আউন্স | আউন্স |
| মস্তিষ্ক | ৪৯ | ৪৪ |
| দক্ষিণ ফুসফুস | ২৪ | ১৬ |
| বাগ " | ২১ | ১৪½ |
| হৃৎপিণ্ড | ১১ | ৭½ |
| বক্লৎ | ৬০ | ৪৪ |

বাঙ্গালীদের প্ৰীহার ওজন অত্যধিক । ইউরোপীয়দের ৫ হইতে ৭ আউন্স, বাঙ্গালীদের ১০½ আউন্স । এ বিষয়ে আমাদের উৎকর্ষতা আছে জানিয়া হয়ত কিছু সাবধন লোভ করা যাইতে পারে ।

অত্যাশ্রয় পরীক্ষায় প্রকাশিত হইয়াছে যে ভারতের বিভিন্ন দেশ-বাসীদের মধ্যে পাঞ্জাবীদের খাদ্যই সর্বোৎকৃষ্ট, উহাতে সর্বোপেক্ষা

অধিক আমিষ ও খাদ্যপ্রাণ আছে। ইহার পর বেহার দেশবাসীদের খাদ্য। বাঙ্গালী ও উড়িষ্যা দেশবাসীদের খাদ্য সর্বাপেক্ষা নিকৃষ্ট।

অন্ত একটি পরীক্ষায় প্রকাশিত হইয়াছে যে, বেহার দেশবাসীগণ বাঙ্গালীদের অপেক্ষা গড়ে শতকরা ২০ ভাগ অধিক আমিষবহুল খাদ্য (ডাল, ঘৃত, ক্ষীর ইত্যাদি) গ্রহণ করে সেইজন্য তাহাদের স্বাস্থ্য বাঙ্গালীদের অপেক্ষা সমধিক উন্নত। তাহারা অধিক সজীব, তেজস্বী, ভারবহনক্ষম, ক্ষিপ্ৰকর্মা ইত্যাদি।

ডাক্তার যে, নিল, রিচ সাহেব তাঁহার গ্রীষ্মপ্রধান দেশবাসীর খাদ্যতত্ত্ব পুস্তকে (Dietetics in warm climates) লিখিয়াছেন, বাঙ্গালীদের খাদ্যে যে আমিষ জাতীয় উপাদান থাকে তাহা বিলাত-বাসীদের ঐ উপাদান অপেক্ষা গড়পড়তায় শতকরা ৭০ ভাগ কম! এই কারণেই তাহাদের দেহের স্বাস্থ্য ও ওজন শোচনীয়। তিনি আরও বলিয়াছেন, বাঙ্গলাদেশের মাত্র ৫০ মাইল উত্তরে ভূটিয়া, নেপালি প্রভৃতি পার্শ্ববর্তী জাতি অধিক পরিমাণে মাংসাদি আমিষ প্রধান খাদ্য গ্রহণ করে বলিয়া তাহারা সমধিক তেজস্বী (এক একজন ২৩ মণ ভার লইয়া পাহাড়ে উঠিতে পারে), তাহাদের আবাল-বৃদ্ধ-বনিভা কত ক্ষুর্ন্ত ও আমুদে, তাহাদের প্রাণ কত হালকা, সর্বদা মুখে হাঁসি লাগিয়া আছে এবং খেলা, নাচ ও গানে কত আনন্দে (প্রায় ইউরোপীয়দের আয়) জীবনযাপন করে। ইহা বাঙ্গালা দেশে একান্ত অভাব।

পুষ্টিবিজ্ঞানবিদ সার রবার্ট ম্যাকক্যারিসন একটি বিশিষ্ট পরীক্ষার ফলে সিদ্ধান্ত করিয়াছেন যে দেহের উৎকর্ষতার প্রধান কারণ উপযুক্ত আহার—মানুষ তাহাই বাহ্যে সে খায়। “Man is what he eats”. তিনি এক পিতামার্তার সন্তান পাঁচটি ক্ষুদ্রজাতীয় খেত মূষিককে যথাক্রমে এক এক দেশের লোকের অভ্যস্ত আহার সেবন করাইয়া

দেখিয়াছেন, যে ইঁদুরকে ফরাসী জাতীয় আহার সেবন করান হইয়াছিল তাহার বৃদ্ধি বেশী হয় নাই কিন্তু তাহার লোম তৈলাক্ত হইয়াছিল। যে ইঁদুরকে জাপানী খাণ্ড যথা, মাজা চালের ভাত, মাছ, এবং মধ্যে মধ্যে একটি কাঁকড়া দেওয়া হইয়াছিল, যদিও সে খর্বকায় হইয়াছিল তথাপি তাহাকে অধিক উত্তমশীল, ব্যস্ত ও দ্রুতগমনশীল দেখা গিয়াছিল।

মাত্রাসি জাতির খাণ্ডে পুষ্ট ইঁদুরটি ঐ দেশীয় খাণ্ড যথা, ভাত, লঙ্কা, তৈতুল, শুকনা মাছ এবং ভাত ভিজান জল (আমানি) খাইয়া যদিও তাহার দেহের ওজন অধিক বর্দ্ধিত হয় নাই কিন্তু স্বাস্থ্য ভাল ছিল। পাঠান খাণ্ডে পুষ্ট ইঁদুরটি পাঠান দেশের খাণ্ড যথা, টক দই, কিছু মাংস, লাল আটার রুটি, আলু ও প্রচুর তরকারি খাইয়া বৃহদাকার, কোমল ও মৃদু লোম বৃদ্ধ হইয়াছিল এবং গোলমাল স্বেচ্ছা স্থির বা অচঞ্চল থাকিত। অত্র একটি ইংরাজদের আহার, সাদা পাউরুটি, চা, সিদ্ধ মাংস, মাছ ও তরিতরকারি খাইয়া অপর ইঁদুরগুলি অপেক্ষা অধিক স্বাস্থ্যলাভ করিয়াছিল। আর একজন পরীক্ষক একটি ইঁদুরকে বাঙ্গালীর আহার গ্রহণ করাইয়া স্বাস্থ্যের সর্বাপেক্ষা অধিক দুর্গতি হইতে দেখিয়াছেন।

উপরোক্ত সিদ্ধান্তগুলির মধ্যে কতক পরস্পর বিরোধী এবং কতকগুলির সত্যতা সন্দেহে গুরুতর মতভেদ আছে। সবগুলি একপার্থীক বিচারফল তাহা পরোক্ত মন্তব্যগুলি হইতে প্রতীয়মান হইবে।

প্রথমতঃ ডাক্তার লিচ সাহেব তাঁহার উক্ত পুস্তকের অত্র একস্থানে পরপৃষ্ঠায় লিখিত সম্পূর্ণ বিপরীত মত প্রকাশ করিয়াছেন যদ্বারা তাঁহার পূর্বোক্ত আনুমানিক উপপত্তি যথা উপযুক্ত পরিমাণ আয়িশ আহার অভাবে বাঙ্গালীদের স্বাস্থ্যের দুর্দশা ঘটিয়াছে, তাহা খণ্ডিত হইয়াছে।

“আধুনিক গবেষণার ফলে ইহা যুক্তিযুক্ত বিবেচিত হইতে পারে যে গ্রীষ্মমণ্ডলে আমিষজাতীয় খাদ্যের উত্তেজক ক্রিয়া কিম্বা স্নেহ বা চর্বিজাতীয় অর্থাৎ অধিক উত্তাপজনক খাদ্যের বিশেষ প্রয়োজনীয়তা বা উপযোগিতা নাই। কারণ সেখানে রবিকর প্রথর বলিয়া দেহ মধ্যে বর্থেষ্ট পাচকায়ি খাদ্য পরিপাকার্থে সক্ষিত হয়। এই অবস্থায় গ্রীষ্ম প্রধান দেশে শ্রমিকদের পক্ষে শ্বেতসার জাতীয় খাদ্য সর্বাপেক্ষা অধিক শক্তি (ও পুষ্টি) প্রদান করে এবং চাউল হইতে বাহা তাহারা প্রাপ্ত হয় তাহা সর্বোত্তম সুলভ হিতকর আহার।”

অত্ৰ একজন পরীক্ষক ইঁদুরের ও বিছালয়ের ছাত্রদের উপর অধিক আমিষাহারের প্রভাব দীর্ঘকাল লক্ষ্য করিয়া দেখিয়াছেন যদিও উহাতে দেহের দ্রুত বাড়ি বৃদ্ধি হয় কিন্তু পরমাযুষ্কতি হ্রাস হয়।

মানবদেহের পরিপোষণ ক্রিয়া ও জীবনযাত্রা, পারিপার্শ্বিক অবস্থার ভিন্নতা, বংশগত অনিষ্টকর প্রভাব, অসুস্থতা, প্রভৃতি বহু কারণে তাহাদের স্বাস্থ্য প্রভাবিত হয়। সুতরাং সুস্থদেহ মূনিকের উপর পরীক্ষার ফল মানুষের পক্ষে প্রযোজ্য হইতে পারে না। ইহা একজন প্রসিদ্ধ ইংরাজ স্বাস্থ্যতত্ত্ববিদ স্বীকার করিয়াছেন।

যদি উচ্চতা বা দেহের দৈর্ঘ্য, স্বাস্থ্য, বিক্রম ও বলের মাপকাটি হয় তবে অধিক আমিষাহারী দুর্দ্বীৰ্ষ ও সমরনিপুণ গুরুত্বা জাতি যাহারা বল, বিক্রম ও সাহসে ইউরোপ দেশবাসী অপেক্ষা কোন অংশে হীন নয় তাহারা খর্বকায় কেন? বাঙ্গালীদের ত্রায় ভাত মাছ ভোজী ক্ষুদ্রকায় জাপানী সৈনিকগণ ইউরোপীয়দের অপেক্ষা হীন বল নয়।

যদি স্বাস্থ্য কেবলমাত্র উপযুক্ত আহার গ্রহণের উপর নির্ভর করে তাহা হইলে ভোজপুরী পাণোয়ানদের খাদ্য বাঙ্গালীকে খাওয়াইয়া

ভোজপুৰী পালোয়ানে পরিণত করা যাইতে পারিত। ভগলপুৰের গাই আর বাঙ্গালার গাই প্রায় একরূপ এক জিনিস আহার গ্রহণ করে, কেহই প্রচুর প্রোটিন খাওয়া আহার করিতে পায় না। তবে তাহাদের গঠন ও স্বাস্থ্য এবং দুগ্ধ প্রজনন শক্তির অত প্রভেদ কেন ?

জলবায়ুর ভিন্নতা যে বিভিন্ন দেশবাসীগণের স্বাস্থ্যের তারতম্যের প্রধান কারণ তাহা সকল দেশের সব মনীষীগণ এক বাক্যে স্বীকার করিয়াছেন। এই শাস্ত্রত সত্য পূর্বোক্ত আধুনিক খাওয়া পরীক্ষকগণ একেবারে বিচারের আমলে আনেন নাই। বাঙ্গালার অধিকাংশ লোক ম্যালেরিয়াদি মারাত্মক রোগের প্রবল প্রকোপে এবং তজ্জন্ত স্বাস্থ্য ও অর্থের অভাবে প্রপীড়িত। তাহাদের প্রায় সকলের অধিক পরিমাণ আমিষ খাওয়া পরিপাক করিবার ক্রিয়া সংগ্রহ করিবার সামর্থ্য নাই। সুতরাং উহাদিগকে উক্ত খাওয়া অধিক পরিমাণ সেবনের অযাচিত সস্তা উপদেশ দান বিড়ম্বনা মাত্র।

জলবায়ুর বিভিন্ন প্রভাব সম্বন্ধে ডাঃ বেনেট লিখিয়াছেন যে অধিক শীতে শরীরের তাপ যখন স্বাভাবিক ৯৮° এর নীচে নামে তখন দেহমধ্যস্থ তাপ বহির্বিকিরিত হয়। বাহিরের বাতাস যত অধিক শীতল হয়, দেহের তাপও তত অধিক বাড়ে এবং ততোধিক তাপ জননকারী খাওয়া সেবন প্রয়োজন হয়, সঙ্গে সঙ্গে ক্ষুধাও পরিপাকশক্তি বর্দ্ধিত হয়। সেইরূপ গ্রীষ্মপ্রধান দেশে গ্রীষ্মকালে যখন দেহের তাপ অধিক বিকিরণ না হইয়া ভিতরে অধিক পরিমাণে সংরক্ষিত হয় তখন লোকের পাচকাগ্নি শীতকালের মত তত প্রখর হয় না বলিয়া আমিষাদি অধিক তাপজনক খাওয়া গ্রহণ করিবার প্রয়োজন থাকে না।

উপরোক্ত কারণে উত্তর মেরু প্রদেশের ল্যাপল্যাণ্ড দ্বীপবাসী এস-কুইম্যাক্সগণ তৈলবহুল শিল মাছ খাইয়া তাপজনক খাদ্যের অভাব মিটার

এবং তদ্বারা তাহাদের দেহ রক্ষিত হয়। এই কারণেই অল্প সত্য শীতপ্রধান দেশবাসীগণ মদ ও মাংস সেবন করে, তাহাতে তাহারা সাধারণতঃ অসুস্থ হয় না।

অতি গ্রীষ্মে তাপাধিক্যের জন্ত কর্মশক্তি কমিয়া যায়, পুষ্টির ও ক্ষয়পূরণের ব্যাঘাত হয়, ফলে যকৃতের বিকৃতি বা পিত্তাধিক্য, অস্ত্রের ক্রিয়ার বিশৃঙ্খলা, হৃৎপিণ্ডের ক্রিয়ার ব্যতিক্রম, স্নায়ুদৌর্বল্য ইত্যাদি জন্মে।

প্রতিকূল জলবায়ু ইত্যাদির অনিষ্টকারিতার কথা ছাড়িয়া দিলেও কতটুকু আমিষ উপাদান দেহধারণার্থ প্রয়োজন তাহার সত্যজ্ঞান অনেকেরই নাই। অনেক আধুনিক পুষ্টিতত্ত্ববিদ দেহরক্ষার্থে অধিক আমিষবহুল খাদ্য সেবন যে প্রয়োজন তাহা মানেন না। “ডেনমার্কের আধুনিক প্রসিদ্ধ আহারতত্ত্ববিদ হাইগ্‌হাইড সাহেব দীর্ঘ পরীক্ষান্তে স্থির করিয়াছেন যে অতি অল্প প্রোটিন খাদ্য সর্বপ্রকার লোকের পক্ষে উপযোগী। জন্মদেশের পুষ্টিতত্ত্ববিদগণ প্রথমে প্রচার করেন যে দৈনিক খাদ্যে অন্ততঃ ১২০ গ্রেন প্রোটিন থাকা প্রয়োজন। পরে কয়েকজন ইংল্যান্ড পুষ্টিতত্ত্ববিদ উহা ৮০ গ্রাম স্থির করেন। পরিশেষে হাইগ্‌হাইড সাহেব ২৭ গ্রামই যথেষ্ট বলিয়াছেন। ইহা এখন অনেকে মানিতেছে।”

তিনি নিজে লাল আটার পাউরুটি, মার্গারিন (উদ্ভিজ্জ ঘৃত), ওটশু, খোসাসহ আলু, বাধাকপি ও দুধ সর্বসমেত প্রতিদিন মাত্র ২২ গ্রাম প্রোটিন সেবন করিয়া ৭০ বৎসর বয়সে প্রত্যহ বাইকে ৭০ মাইল ভ্রমণ এবং নিজ উদ্যানে স্বহস্তে তরিতরকারি ও ফলমূলের চাষ করিতেন। তিনি বলিয়াছেন যথেষ্ট পরিমাণ সাধারণ খাদ্য গ্রহণ কর তন্মধ্যে যেন খানিকটা মাখন ও প্রচুর আলু থাকে। আলুর খেতসার

ভাত রুটির ঐ উপাদান অপেক্ষা সহজপাচ্য। প্রতিদিন অল্প খাওয়ার সহিত ১ পোয়াঁ আলু খাইলে স্বাস্থ্যের উন্নতি শীঘ্রই স্পষ্ট হইবে।

স্বল্প প্রোটিনবাদের মূলে যে সত্য রহিয়াছে তাহা দুগ্ধ বা ফল যাহা পূর্ণাহার শ্রেণী ভুক্ত এবং ঘাস যাহা জন্তুদের প্রধান আহারীয় দ্রব্য সেইগুলিতে কত অল্প থাকে তুলনা করিলে তাহা উপলব্ধি হইবে।

ইহাও বিশেষ উল্লেখযোগ্য যে ফ্লেচার ও হাইণ্ডহাইড সাহেব যুগ্ম পরীক্ষায় স্থির সিদ্ধান্ত করিয়াছেন যে সকলেরই এমন কি বাহারা কঠিন কায়িক বা মানসিক পরিশ্রম করে তাহাদেরও অল্প প্রোটিন সেবনে দেহ রক্ষিত হইতে পারে, অর্থাৎ অতিরিক্ত পরিশ্রমে অতিরিক্ত আমিষ সেবন প্রয়োজন নাই। "স্বচ্ছসার ও স্নেহজাতীয় আহার্যের মাত্রা বর্দ্ধিত করিলে, উপযুক্ত পরিমাণ তাপ সঞ্চিত হয় এবং দেহ পুষ্ট হইতে পারে।

কিন্তু আমিষ খাওয়া সামান্য মাত্রা অধিক সেবনে দেহে ইউরিক অ্যাসিড জন্মে এবং রক্তের চাপ বর্দ্ধিত হইয়া দেহযন্ত্র সমূহের উপর মারাত্মক প্রভাব বিস্তার করে। সর্বাপেক্ষা অধিক বিবেচনার বিষয় উহাতে স্নায়ুশক্তির অপচয় হয়।

ডাক্তার রোজ তাহার একখানি স্বাস্থ্য পুস্তকে (Feeding the family) উপরোক্ত সিদ্ধান্ত এবং সকলেরই দৈনিক আমিষ খাওয়ার পরিমাণ ৪ আউন্স যথেষ্ট বিবেচনা করিয়াছেন।

ডাক্তার সিসিল ওয়েব জনসন লিখিয়াছেন যে তিনি পূর্বাণেক্ষা অল্প আমিষ আহার গ্রহণ করিয়া তাঁহার দীর্ঘকাল স্থায়ী কঠিন অল্প ও অজীর্ণ রোগ হইতে মুক্ত হইয়াছেন এবং পূর্বে মধ্যে মধ্যে যে অজীর্ণ জনিত শিরঃপীড়া হইত তাহা আর হয় না। তাহার পরিশ্রম করিবার যোগ্যতা কমে নাই বরং বাড়িয়াছে।

প্রাণীজ আশ্রিত আহারের দোষ মাংসাহার অধ্যায়ে আরো বিশদ-
ভাবে আলোচিত হইয়াছে।

আমাদের দেশের আহার ও পুষ্টিতত্ত্ববিদ শ্রীযুক্ত নিবারণ চন্দ্র
ভট্টাচার্য মহাশয় ৩৫ বৎসরেরও অধিক নানা গবেষণা করিয়া এই
সিদ্ধান্তে উপনীত হইয়াছেন যে বাঙ্গালীদের পক্ষে উপযুক্ত পরিমাণ
আঁকাড়া চালের ভাত, ডাল, শাক, চচ্চড়ি, মাছ বা দুধ এবং ফল
আদর্শ খাদ্য। অবশ্য ঐ সঙ্গে স্বাস্থ্য ও আহার বিধিগুলি পালন করিতে
হইবে। ইহা বড় আশার বাণী।

তিনি আমাদের দেশের অতি গরিবের দেহধারণোপযোগী এক
বেলার খাত্তের একটি তালিকা প্রকাশ করিয়াছেন যাহার মূল্য মাত্র
৪।৫ পয়সা। বধা, ১ পোয়াকে বাটি ভাত, ১ বাটি ডাল, একটু লেবুর
রস বা তেঁতুল, ১ মুঠা চিংড়ী মাছ বা উহার অস্থি ও কিছু তরকারি।
জলখাবার—অকুরিত ছোলা বা ভিজ়ে ছোলা, মুড়ি বা মূলা মুড়ি।

ডাল সকলের সহ্য হয় না, সে স্থলে প্রথম প্রথম পাতলা ডালের যুগ
অল্প পরিমাণে সেবন অভ্যাস করিলে এবং সহ্যমত বাড়াইলে ক্রমে
উহা সহ্য হইবে। রোগীগণ আরোগ্যের পর পুষ্টি ও শক্তিলভার্থে
কিল্পে মসুর বা মুগের যুগ পরিপাক করে? যাহার যে ডাল সহ্য
হয় তাহাই গ্রহণ করা সমীচীন। ডাল রন্ধনের হিতকর প্রস্তুত
প্রণালী ডাল অধ্যায়ে বর্ণিত হইয়াছে।

দেশের সর্বত্র যে রব উঠিয়াছে যে আমরা পুষ্টির খাতি অধিক
পরিমাণে খাইতে পাই না, তাহা অনেক স্থলে বৃথা আত্মাভিমান বা
ভ্রান্ত ধারণা।

নিবারণ বাবু আরো বলিয়াছেন যে বাঙ্গালী জাতি পুষ্টি ও আহার
বিজ্ঞানের জন্মের বহুকাল পূর্বে তাহাদের জাতীয় আহার আবিষ্কার

করিয়াছিল। তাহার। সভ্যতার সংঘর্ষে ঐ খাদ্য হইতে যত দূরে আসিয়া পড়িয়াছে ততই তাহাদের স্বাস্থ্যহানি হইতেছে। আচার্য্য সুবোধ চন্দ্র মহলানবিশ মহাশয় পুষ্টিতত্ত্ব বিষয়ক দীর্ঘ ৩৪ বৎসরাধিক অভিজ্ঞতার ফলে নিঃসংশয় হইয়াছেন যে, দেশজাত খাদ্য হইতেই বাঙ্গালীর সম্যক পুষ্টিলাভ হইতে পারে।

দৃষ্টান্ত স্বরূপ বলা যাইতে পারে আমাদের পূর্ব পুরুষগণ কর্তৃক নির্বাচিত খাদ্যপ্রাণে ভরপুর পুষ্টির নারিকেল নাড়ু, ভিজ্ঞান ছোলা ও মুগ, গুড়, মুড়ি, মুড়কি, খই প্রভৃতি তিথারী ভোজন বলিয়া বর্জন করিয়া আমরা স্নেহু হস্ত ও পদদলিত, সময়ে সময়ে হয়ত ঘৃণিত ঘর্ম্মাদি মিশ্রিত লবণ ও খাদ্যপ্রাণহীন অপদার্থ সাদা ময়দার রুটি, পাউরুটি, কেক, বিস্কুট, কপের চাল প্রভৃতি ভোজন করিয়া স্বাস্থ্যের দফারফা করিতেছি।

আমাদের খাদ্য নির্বাচন, রন্ধন, সেবন ইত্যাদি ব্যাপারে আর যে সব গণদ আছে, যদ্ধারা পুষ্টির ব্যাঘাত ও দোষের মাত্রা বিলাতী পুষ্টিবিদগণের গুজ্ঞাত তাহার কতকগুলি নিয়ে বিবৃত হইল। অগ্রগুণি যথাস্থানে আলোচিত হইয়াছে।

(১) আমাদের খাদ্যে যে খেতসারজাতীয় উপাদান প্রয়োজনের অধিক থাকে বাহা পাশ্চাত্য পণ্ডিতগণ বলিয়াছেন তাহা একেবারে অস্বীকার করা যায় না। উহার একটি কারণ আমরা সাধারণতঃ অনেক প্রকার ব্যঞ্জন আহার করি। সেইজন্ত সময় সময় অধিক ভাত খাইতে প্ররোচিত হই, ইহা অনিতাহার পর্য্যায়ে পড়ে।

(২) ভাত যাহা জলে ভরপুর তাহার সহিত নানা তরিতরকারির ঝোল সেবন তাহার উপর আবার তাড়াতাড়ি আহার করিবার

দোষ নিবারণার্থে টোকে টোকে জলপান আর একটা অনিষ্টকর প্রথা।
উহাতে মোট খাদ্যের জলীয়মাত্রা অত্যধিক বর্ধিত হয়। তদ্ব্যতীত খাদ্য
সুচাক্ষুণ্ণে মুখের লালার সহিত মিশ্রিত হইতে পারে না এবং পাকাশয়ে
পাচক রস অধিক তরলিত হয়, ফলে পরিপাক ক্রিয়ার ব্যাঘাত হয়।
সকল প্রকার খাদ্যে অল্প বিস্তর জল আছে। খাদ্য ভাল করিয়া চর্বিত
হইলে জলপান নিষ্প্রয়োজন।

(৩) তরকারির খোসা ছাড়ান এবং ফেন গালান ভাত খাওয়া।
ইহাতে উক্ত খাদ্যের অনেক মূল্যবান লবণজাতীয় উপাদানের অপচয়
হয়। যদি আধুনিক সভ্যযুগে ফেন-ভাত বা খোসা শুদ্ধ তরকারি
খাইতে একান্ত কুচি না হয় তাহা হইলে ফেন স্বতন্ত্র সেবনে এবং
তরকারির খোসাগুলি ব্যঞ্জনে দিয়া পরে ফেলিয়া দিলে উক্ত অপচয়
নিবারিত হইতে পারে।

(৪) আমাদের অনেককে, বিশেষতঃ যাহারা সহরবাসী, ঘড়ি
ধরিয়া কর্মস্থলে ছজুরে হাজির দিতে হয় নচেৎ মনিবের ভৎসনা
বা তাড়না খাইতে হয় অথবা হাজরে খাতায় দেবী দাগ (Late mark)
পড়ে এবং সময়ে সময়ে জরিমানা দিতে হয়। এইজন্য তাড়াতাড়ি
আহার করিয়া উর্দ্ধ্বাসে কর্মস্থলে পৌঁছিতে হয়। শুধু তাহাই নয়,
সেখানে গিয়া গ্রীষ্মে বরফ জল ও শীতে চা সেবনে পিপাসা বা ক্লান্তি
দূর করিতে হয়। ইহাতে পরিপাকের বিবম বিশৃঙ্খলা ঘটে। প্রকৃতির
দণ্ডরথানায়ও তাহাদের নামে কাল চিহ্ন (Black mark) পড়ে
তদ্ব্যতীত কড়ার গড়ায় জরিমানা উত্থল দিতে হয় অর্থাৎ শাস্তি ভোগ
করিতে হয়। এই অনিষ্টকর অভ্যাস অপরিহার্য্য নয়, অর্থাৎ নিবারণ-
যোগ্য, ইহা অস্বল্প বলা হইয়াছে।

(৫) দুইদিন দিন অনেক দ্রাক্ষের অল্প দিন অপেক্ষা অধিক বেলায়
অধিক পরিমাণে আহার করিয়া দীর্ঘ নিদ্রা সেবা করে, ইহাতেও

বিশেষ অনিষ্ট হয়। কেহ হয়ত বলিতে পারেন একদিনের অত্যাচারে কি আসিয়া যায়? কিন্তু পরিপাক যন্ত্র একবার বিগড়াইলে তাহা প্রকৃতিস্থ করা কষ্টসাধ্য। অনেক সময় উহার পরিণাম অন্তত হয়।

(৬) কৰ্মস্থলে গিয়া কেহ কেহ (তাহাদের সংখ্যা বিরল নয়), মাংসের চপ, কাটলেট, ডিম, আপত্তিকর ময়রার দোকানের খাবার ইত্যাদি অতি অল্পজনক খাদ্য টিফিনের সময় আহার করে। একেত, লবণঘটিত উপাদান বর্জিত ভাত খাইয়া শরীরে অস্বাভিক্য হয় তাহার উপর উক্ত বিষয় অল্পজনক খাদ্য ভোজনে দোষের মাত্রা অধিক বর্দ্ধিত হয়। এইজন্ত ঐ সময়ে ক্ষারবহুল খাদ্য যথা ডাব বা অন্ত্র ফল এবং উহার সহিত ভাল সন্দেশ ও রসগোল্লা আহারই প্রশস্ত।

(৭) বাঙ্গালী ছেলে মেয়েরা এবং অনেক বয়স্কগণও মুখচার স্বরূপ বদ তেলে বা ঘূতে ভাজা, ময়লা হাতে ও ময়লা পাত্রে প্রস্তুত নকল দানা, সখের জলপান, চিনের বাদাম, পকোড়ি, ডিমের বা মাংসের ঘুগনি, দূষিত দুগ্ধে প্রস্তুত কুলপি বরফ, ময়রার দোকানের আপত্তিকর খাবার ইত্যাদি আহার করে। ইহাদের অপকারিতা অল্পত্রে আলোচিত হইয়াছে। এই সকল পদার্থ যদি বিশুদ্ধভাবে প্রস্তুত হয় তাহা হইলেও যখন তখন উহা খাইলে অনর্থ ঘটে কারণ আহারের নির্দিষ্ট সময় ব্যতীত অল্প সময় অতি অল্প মাত্র অতিরিক্ত আহার গ্রহণ পুষ্টির পরিপন্থী, উহাতে পূর্বভুক্ত খাদ্যের পরিপাকে অনিষ্ট ঘটে, ফলে রোগ অনিবার্য। শুধু তাহাই নয়, উক্ত বদভ্যাস বশতঃ আমাদের সন্তানগণ তাহাদের পরবর্তী জীবনে আহার বিষয়ে উত্তরোত্তর অধিক স্বেচ্ছাচারী হয়।

মানব দেহমন্দিরের বনিয়াদ খারাপ মসলা দিয়া গঠিত হইলে অকালে ভাঙ্গিয়া পড়ে। সেইরূপ যাহারা গৃহের, সমাজের ও দেশের ভাবী আশা ও ভরসা স্থল তাহাদের বালে, স্বাস্থ্য সম্বন্ধে অভিভাবকদের ঔদাসিন্য প্রকাশ বা অযথা প্রশ্রয় দান গুরুতর অপরাধ। পুষ্টিতত্ত্ববিদ

খ্রীষ্টীয় নিবারণচক্র ভট্টাচার্য্য মহাশয়ের কথামত বলিতে ইচ্ছা হয় যে যদি হিটলার হইতাম উক্ত খাবার-ফিরিওয়াল 'এবং বিক্রেতাদের যীবজীবন দীপান্তরের এবং ফল বিক্রেতাগণের লাইসেন্স মাপ করিবার ব্যবস্থা করিতাম।

আমাদের মেয়েদের নোঙরা, শুদ্ধ বা সকড়ি বিচার অনেক গময় সীমার বাহিরে যায়। উহাতে তাহারা নিজেরাও বিব্রত হয় এবং অপর সকলকে অতিষ্ঠ করে। কেহ কেহ ছুঁচিবাই রোগে আক্রান্ত হইয়া থাকে। রুটি সকড়ি নয় কিন্তু ভাত এবং তৎসংসর্গে যাহা কিছু থাকিবে তাহা সকড়ি হয় কি কারণে তাহা বুদ্ধির অগম্য। সকড়ির অর্থ যদি নোঙরা বা অশুদ্ধ হয় তাহা হইলে আমাদের উদর ও অন্ত্রের অভ্যন্তরে কত মল, মূত্র এবং বাহিরে দেহের ঘর্ম ও ময়লাদি রহিয়াছে, তাহাতে দেহ এবং তৎসংলগ্ন কাপড় ও অন্ত্র পোষক অশুদ্ধ হইবার কথা। তাহা হয় না কেন? সকড়ি যখন মনে আঁকড়াইয়া বসে তখন উহা একটা মানসিক ব্যাধিতে পরিণত হয়।

আহারবিধি লঙ্ঘনকারী এবং বিকৃত জীবন যাপনে অভ্যস্ত সহরবাসীগণ শতকরা ৯০ জন অল্লাধিক স্নায়ুদৌর্বল্য ও অজীর্ণ (Dyspepsia) রোগে ভুগিতেছে। উহাতে শুধু যে বাঙ্গালীরা স্বাস্থ্যহীন হইয়া পড়িতেছে তাহা নয়, অন্ত্র বিদেশী সহরবাসীগণও ঐ দলভুক্ত। একজন মার্কিগদেশীয় স্বাস্থ্যতত্ত্ববিদ লিখিয়াছেন যে তাহাদের দেশের সহর-গুলিতে ডিসপেপসিয়া (অজীর্ণ রোগ) অতি প্রবল। তাহার প্রধান কারণ অত্যধিক* (নিকৃষ্ট) খেতসার বহুল খাদ্য ও কফি সেবন এবং প্রচুর বরফ জল পান যাহা পাকস্থলীকে অপমানিত ও লাহিত করে। অতএব একা বাঙ্গালীদের ঘাড়ে সব দোষ চালাইলে চলিবে না।

বিংশ অধ্যায় ।

আহার বিলাস ।

(ভূরিভোজন বা আনন্দ ভোজ)

বর্তমান কালে আমাদের বিবাহাদি উৎসবে সাধারণতঃ এত প্রকার আহাৰ্য্যের সমাবেশ করা হয় যে তাহা নানা কারণে স্বাস্থ্যকর হয় না । দেশী খানা লুচি, মণ্ডা, মাছ, “দধি, ক্ষীর” বা রাবড়ি ইত্যাদির সহিত ইংরাজী খানা চপ, কাটলেট, মামলেট, ফ্রাই, পুডিং, আইসক্রিম ইত্যাদি এবং মুসলমানী খানা পোলাও, মাংসের কালিয়া বা কোথ্মা, কোপ্তা, কাবাব ইত্যাদির একত্র মিলনে অভ্যাগতদের জঠরে দাবানল জ্বালাইবার এবং তদ্বারা তাহাদের শরীর নষ্ট করিবার পরম ও চরম ব্যবস্থা অবলম্বিত হয় ।

প্রচুর লব্ধা ও পিঁয়াজ বা রসুন লাক্ষিত ব্যঞ্জন যাহার কাছে মদের চাটও হার মানে, তাহা সকলকে বিশেষতঃ বাগক বালিকাগণকে বাধ্য হইয়া ভোজন করিতে হয় । গৃহস্থগণ ইহার জন্ত হয়ত সম্পূর্ণ দায়ী নয় কারণ পেশাদার পাচকগণ যাহারা সাধারণতঃ তেল, ঘি, লব্ধা, পিঁয়াজ ও রসুনের প্রাক্কবিশারদ তাহারা বারণ মানে না । রান্ধিতে জানিলে পরিমিত পরিমাণ মসলায় ব্যঞ্জন অধিক সুস্বাদু হয় ।

স্থানান্তর বা অগ্র পশ্চাৎ ভেদে লোক খাওয়ান, এই দুইটি কারণে অনেক নিষিক্ত ব্যক্তি ক্ষুধার সময় খাইতে পায় না । ইহাতে পিত্ত পড়ে এবং অজীর্ণ রোগ সৃষ্টিত হয় । কন্ডাযাত্রীগণ অনেক স্থলে ঘণ্টার পর ঘণ্টা বসিয়া বসিয়া আক্লান্ত হয় । যেন তারা দানবাড়ীর

খারী। কিন্তু হোতা একথা ভুলিয়া বান, যে একদিন বরষাজী সে
জ দিন কতাবাজীর রূপ পরিগ্রহ করে। অল্প ক্ষেত্রে, সময়ে সময়ে
ইমজ্ঞ খাইতে গিয়া কি ভীষণ দুর্গতি ঘটে তাহা তুচ্ছভাসী মাজেই
ঠনে। ইহা আমাদের একটি বিষম সামাজিক কলঙ্ক।

আবার অনেক স্থলে, সময়ে উপযুক্ত ব্যবস্থা অবলম্বিত হয় না বলিয়া
দ্রব্য বিলম্বে প্রস্তুত হয়। কর্মকর্তার সময়ের মূল্যজ্ঞানের শোচনীয়
ভাব বশতঃ ঐরূপ ঘটে। ঠিক সময়ে খাওয়ান প্রবল পুরুষ
রিচায়ক। অক্ষম ও আলস্যপরায়ণ লোক বিলম্বে নানা অছিলা
রে। যেখানে স্থানাভাব সেখানে অধিক লোক আমন্ত্রণ করা অসুচিত।

বিষয়ে আমাদের সাহেবদের অহুকরণ করা বাঞ্ছনীয়। উপযুক্ত
ব্যবস্থা অবলম্বনে যথা দ্রুত পরিবেশণ ও পাতা পরিষ্কার করণ,
কার্য পূর্বে আহার প্রস্তুত করণ ইত্যাদির দ্বারা অল্প স্থানে, অল্প সময়ে,
অধিক লোক খাওয়ান যাইতে পারে। অথবা মধ্যাহ্ন ও সায়াহ্নে
ইবার ভোজের ব্যবস্থা করিলে স্থানাভাব সমস্তা মিটিতে পারে।

এ বিষয়ে কলিকাতা কায়স্থ সভা ও সমাজের সভ্যবৃন্দকে প্রবুদ্ধ
রিবার জন্ত গত ২রা আগষ্ট ১৯৩৬ সালে সন্তোষের মহারাজা
শ্রীর মন্থনাথ রায় চৌধুরী কে, টি, এবং লেফটেন্যান্ট সত্যেন্দ্র চন্দ্র
রায় মৌলিক মহোদয়দ্বয়ের সর্দর্দনা উপলক্ষে একটি আদর্শ মধ্যাহ্ন
ভোজের আয়োজন হইয়াছিল। ইহাতে ১০১ প্রকার স্বাস্থ্যকর
দ্রব্য আহাৰ্য্য দ্রব্য প্রস্তুত হইয়াছিল। এই মহানসের আয়োজনের
তত্তাবধানের সকল ভার গ্রন্থকারের উপর অর্পিত হইয়াছিল।
গত প্রায় ৪০০ শত সভ্য সনাতন প্রথা মত মধ্যাহ্নে নির্দেশিত সময়ে
সিনে বলিয়া পাতায় ও মৃৎপাত্রে আহার গ্রহণ করিয়া পরিতোষ লাভ
রিয়াছিলেন। মোট ব্যয় ৪১৪। প্রায় ১০০ জনের আহার উৎস্বত
ওয়ায় তাহা অল্প ও মুক বিভাগে পাঠান হইয়াছিল।

উক্ত আহার তালিকা (মেহু) পরিশিষ্টে দেওয়া হইয়াছে। আহাৰ্য্য দ্রব্যাদির ঈঠিক তালিকার অভাবে, লোকজনের হাতে বাজার করিতে দিবার ফলে এবং খাণ্ড পরিবেশকের দোষে প্রায়ই আহাৰ্য্যের বিস্তর অপচয় ঘটে। এ সকল বিষয়ে কর্মকর্তা কিম্বা তাঁর একজন বিশ্বাসী উপযুক্ত ব্যক্তি জিনিষপত্র নিজে ক্রয় ও রীতিমত তত্ত্বাবধান করিলে উক্ত অনর্থ দূর হইতে পারে। অধিক সন্ন্যাসীতে গাজন নষ্ট হয়।

পরিশিষ্টে ১০০ জনের প্রত্যেক প্রকার সাধারণ আহাৰ্য্যের আবশ্যকীয় পরিমাণের মোটামুটি তালিকা দেওয়া হইয়াছে। ইহা বহু অভিজ্ঞতার ফল সুতরাং সাধারণতঃ নির্ভরযোগ্য। তবে যে ক্ষেত্রে ব্যঞ্জন বা মিষ্টান্নের তাঃ প্রকারের অধিক পদ থাকে, সেখানে বিবেচনা করিয়া প্রত্যেকটি শতকরা অন্ততঃ ২৫ ভাগ কম ধরিতে হইবে। এক পাড়ায় অত্র গৃহে একদিনে ভোজের আয়োজন হইলে কিম্বা দুর্ঘ্যোগের দিনে, আরো কম করিয়া আয়োজন করা কর্তব্য। নিমন্ত্রিতদের সংখ্যা গণনা ঠিক না হইলে, পরিবেশনের দোষে এবং উপরোক্ত কারণে অপচয় অবশ্যজ্ঞাবী।

যদি অনিবার্ধ্য কারণে অতিরিক্ত আহত, অনাহত বা রবাহত ব্যক্তির সমাগম হয়, তাহার প্রতিবিধানকল্পে প্রত্যেক গৃহস্থের পূর্ব হইতে তালিকার অতিরিক্ত কিছু ময়দা, স্বত, মাছ, আলু, মিষ্টান্ন ইত্যাদি গোপনে রক্ষিত করা কর্তব্য।

সহর অপেক্ষা পল্লীবাসীগণের জন্ম অধিক আয়োজন অনিবার্ধ্য হয়। একটা কারণ, শেখোক্তদের ছাঁদাবন্ধন, দ্বিতীয় কারণ ম্যালেরিয়ার সময় ব্যতীত তাহারা বিশেষতঃ নিম্নশ্রেণীর লোকে অধিক আহার করিতে সক্ষম। এইজন্য অবস্থা বিশেষে মিষ্টান্ন, দধি ও লুচির পরিমাণ সহরবাসীদের অপেক্ষা দ্বিগুণ পর্যন্ত করা প্রয়োজন।

লগনসার দিন সন্দেশাদি প্রস্তুত না করিয়া তাহার ২১ দিন আগে করিলে অর্থের সাশ্রয় হইবে। যদি একশত লোকের অধিক আয়োজন করিতে হয় তাহা হইলে কতকগুলি দ্রব্যের খরচ, যথা কাঠ, কয়লা, মসলা ইত্যাদি, শতকরা কম পরিমাণে ধরিতে হইবে। যথা প্রতি শত জনের জন্য ১/৮০ লক্ষা প্রয়োজন কিন্তু ২০০ জনের জন্য ১/১১০ এবং ৩ হইতে ৪ শত জনের ১/১০ সেরই যথেষ্ট। বড় কড়ার এক কড়া মাছ বা মাংসের তরকারিতে ২০০ লোক খাইবে। নিরামিষ হইলে ২ কড়া যথেষ্ট। প্রতি ১০০ জনের জন্য প্রত্যেক প্রকার ব্যাঙনের কাঁচা তরকারি ১০ দশ সের প্রয়োজন।

ভোজের আর একটা আনুসঙ্গিক ব্যাপার, নিমজ্জিত মহিলাদের গাড়ী বা মোটরকারের বন্দবস্ত করা, ইহাতে বিশেষ অসুবিধা ঘটে। আমন্ত্রিত রমণীগণের গাড়ী বা পাথেয় খরচ তাহাদের পুরুষদের বহন করা ভদ্রোচিত কার্য। ইহাতে উভয় পক্ষেরই অসুবিধা। নিমজ্জণ পত্রে আজকাল উপচৌকন প্রত্যাহার করা হয়, উহাতে গাড়ীভাড়ার টাকা ও গাড়ীর বন্দোবস্তের ভার গ্রহণে অক্ষমতা জ্ঞাপন করাও বিশেষ প্রয়োজন। আমাদের উপস্থিত প্রথা নিন্দনীয়।

ভিখারী ভোজন বা দরিদ্রনারায়ণ সেবা।

অনেকে ভিখারীকে নারায়ণ জ্ঞানে ভোজন করাইয়া কৃতার্থ জ্ঞান করে। কিন্তু একদিন একবেলা আহার গ্রহণে তাহাদের চির আহার্যভাব কতটুকু নিবারিত হইতে পারে? এই সেবার বাস্তবিক কিছু মূল্য নাই বলিলে চলে। ইহা একটা আধুনিক নূতন চেউ বা ছত্ৰুগ। বরঞ্চ উক্তরূপ ক্ষণিক সেবায় যে অর্থ ব্যয় হয় সেই মূল্যে যদি অপেক্ষাকৃত অল্প সংখ্যক দরিদ্রকে জনপিছু দুইখানি বস্ত্র ও

একখানি কবুল দেওয়া হয় তাহা হইলে তাহাদেয় বজ্রান্বিত কষ্ট
অন্ততঃ এক বৎসরের জন্ত খুচিত্তে পারে।

হিন্দুধর্মে অন্নদান একটা অতি পুণ্য কার্য্য বলিয়া কথিত হইয়াছে।
কিন্তু বাহারা প্রকৃত দরিদ্র নয়, যথা কুলি, মজুর প্রভৃতি অল্প বহু
বাজে লোক ভিখারীর দলে ভিড়ে। সুতরাং অন্নদানের প্রকৃত মর্যাদা
অনেক স্থলে রক্ষিত হয় না।

আহার বিলাস।

(প্রাচীন হিন্দু প্রথা)

অতি প্রাচীন কালেও ভূরিভোজন প্রচলিত ছিল। কিন্তু উহা
সাধারণতঃ এখনকার অপেক্ষা নির্দোষ উপাদান দ্বারা প্রস্তুত হইত।
নিম্নে শ্রী কৃষ্ণপদ দাস বাবাজীর লীলামৃত গ্রন্থোক্ত কতকগুলি উপাদেয়
মিষ্টান্ন ও পানীয় যাহা শ্রীরাধিকা এক সময় শ্রীকৃষ্ণের সেবার জন্ত
স্বহস্তে প্রস্তুত করিয়াছিলেন বলিয়া কথিত হইয়াছে তাহার মিষ্টান্নাদ
ভাবে এই পুস্তকের তিস্ত স্বাস্থ্যোপদেশ চর্চণনিরত পাঠক পাঠিকাগণকে
গ্রহণ করাইবার জন্ত নিম্নে বিবৃত হইল।

পঞ্চামৃত—দধি, দুগ্ধ, স্নত, মধু ও চিনি মিশ্রিত পানীয়।

রসলা—ঘন দুগ্ধ, দধি, স্নত, মধু, গোলমরিচ ও কর্পূর সহযোগে
প্রস্তুত স্মিষ্ট পানীয়।

মতান্তরে ইহা ঘোল, দধি, চিনি, কর্পূর, জাক্রাণাদি সহযোগে
প্রস্তুত উপাদেয় পানীয় বা পুরাকালের ঘোলের সরবত। ইহার গুণ
বলকারক, রুচিবর্দ্ধক, অগ্নিদীপক, ম্লিগ্ন, মধুর, শীতল, পিপাসা ও দাহ
নাশক। ইহার উদ্ভাবন কর্তা ভীম। উহা ভীমের ও শ্রীকৃষ্ণের অতি
প্রিয় পানীয় বলিয়া উক্ত হইয়াছে।

শিখরিশী—ঘন দধির সহিত তৎসমান কাঁচা ছুধ ও পূর্নোক্ত দ্রব্যাদি মিশ্রিত পানীয়।

বাড়ব—দুই ভাগ ছুধ ও ১ ভাগ পাঁতলা দধির সহিত উক্ত দ্রব্যাদি মিলিত গোলাপ জলে বাসিত পানীয়।

অমৃতকেলি বটক—ইহা শ্রীকৃষ্ণের অতি স্পৃহনীয় বলিয়া উক্ত হইয়াছে। নারিকেল শাঁস, মাষকলাই, জায়ফল ও এলাচ চূর্ণ বাটিয়া খাঁড় চিনির সহিত মিলাইয়া ঘূতে বড়ার আকৃতি করিয়া ভাজা।

অনঙ্গ বটিকা—নারিকেল, ক্ষীর, সর, শালি ধান চূর্ণ, কর্পূর, মরিচ, জায়ফল, লবঙ্গ ও চিনি পিষিয়া কলা ও এলাচ সহ মিলাইয়া বোন্দের মত ঘৃতপক্ক করণ। স্বরূপ দাস বাবাজীর মতে ইহাও শ্রীকৃষ্ণের অতি প্রিয় আহার।

চন্দ্রকান্তি ও গঙ্গাজল—চিনি, লবঙ্গ, এলাচ, গোলমরিচ ও কর্পূর অর্দ্ধগুণক সরের সহিত পিষিয়া গৃহে প্রস্তুত অপূর্ব লাভু।

৪০০ বৎসর পূর্বে মুসলমান যুগের হিন্দুদের ভোজন তালিকা কবি ভারত চন্দ্রের মানসিংহ কাব্য গ্রন্থে যাহা দেওয়া হইয়াছে তাহা দ্রষ্টব্য। স্থানাভাব প্রযুক্ত উহা উদ্ধৃত করিতে পারা গেল না। উক্ত যুগের কিছু পূর্ব হইতে মাংসাহার, ভোজ তালিকাতুচ্ছ হইয়াছিল।

সাহেবি খানা।

আজকাল ভোজের সময় সাহেবি খানার নকল করিয়া যে চেয়ার টেবিলে কাঁচা চামচ ছীন খাওয়াইবার প্রথা প্রবর্তিত হইয়াছে তাহা নানা কারণে অসুবিধাজনক এবং আপত্তিকর। প্রায়ই ভাড়া করা নোঙরা, নড়নড়ে, ফঙ্গবেনে, দেবদার কাঠের সক্র লম্বা চৌপায়া যাহা টেবিলের অগভ্রংশ, তাহার সহিত চেয়ার বেঞ্চির অগভ্রংশ কাঠাসনের

সঙ্গতি স্থাপন করিয়া সকলকে অতি সন্তর্পণে আহার গ্রহণ করিতে হয়। ঐ ঐক্যের টেবিল অনেক সময় আবহুকের অধিক বা কম উঁচু হয়, তাহাতে ভোজ্যকারীর বিশেষতঃ অল্পবয়স্কগণের অবস্থা সঙ্গীন হয়।

আবার দেখা যায় যে ঐ অসমতল টেবিলের উপর স্থাপিত জলের গ্লাস পড়িয়া গিয়া খাণ্ডদ্রব্য ও ভোক্তাদের বস্ত্রাদি নষ্ট হইবার ফলে তারা নাস্তানাবুদ হয় এবং একটা নূতন আহারবিলাট সৃষ্ট হয়। ইহার উপর দেখা যায় কেহ কেহ আহার করিতে করিতে উচ্ছিন্ন খাণ্ড পার্শ্বে বা কাষ্ঠাসনের নিম্নে ফেলিতে থাকে, তাহা প্রায়ই পরিষ্কার করা হয় না। উহা দ্বিতীয় বা পরবর্তী পণ্ডক্তির লোকদের অসৌয়াস্তি জনক হয়। সর্বোপরি সাহেবিয়ানা চালে টেবিলের উপর কাপড়ের পরিবর্তে পাতলা কাগজ পাতিরা দেওয়া হয়। অনেক ক্ষেত্রে তজ্জন্ত টেবিল বা তক্তা ব্যঞ্জনাদির রসে সিক্ত হয়। যদিও পূর্বের কাগজ ফেলিয়া দিয়া পর পংক্তিতে নূতন কাগজ পাতা হয় তথাপি উহা আপত্তিকর।

তবে কাঁটা ও চামচে সাহায্যে আহার গ্রহণ প্রথা স্বাস্থ্যজনক ও অম্লকরণ যোগ্য। আমাদের শুধু হাতে আহার করা অভ্যাস বাস্তবিক নিন্দনীয়। উহাতে হাতের ও নখের ময়লা আহারের সহিত গ্রহণ করিতে হয়।

পা মুড়িয়া আহারাভ্যাস প্রাচ্যের আবহমান কাল প্রচলিত রীতি। সভ্য চেয়ার, টেবিল, সোফা ও কোচের প্রচলন সত্ত্বেও আমাদের সনাতন অসভ্য আসন, মাদুর, ফরাস ও তাকিয়া অতি কষ্টে এখনও বাঁচিয়া আছে। উহাই আমাদের দেশোপযোগী ও স্বাস্থ্যোপযোগী আসবাব। তবে টেবিলে আহার গ্রহণে হয়ত একটা উপকার লাভ হইতেছে। আমাদের অনেক রমণী উহাতে অভ্যস্ত হইতেছে স্তুরাং তাদের মধ্যে যারা পূর্বে সর্কড়ি বাদ বিচার করিয়া আহার করিত

কিন্তু ছুঁচিবাইগ্রস্ত তাহাদের ঐ রোগে অব্যাহতি লাভ করিবার পরম সুযোগ ঘটিয়াছে।

আর এক প্রকার আহার বিলাস, সহজগম্য দেশী ও বিদেশী হোটেল বা রেস্টোরাঁয় নানাবিধ রসনাগ্রিয় আপত্তিকর অথাত্ত বা কুখাত্ত গ্রহণ। ইহা দিন দিন বাড়িয়া চলিয়াছে। ইহার অপকারিতা সকলেই অল্প বিস্তর জানে। পণিক বা হোটেলের খাত্ত সাধারণতঃ ত্রিবিধ দোষে দুষ্ট হয় যথা—

(১) জাতি দুষ্ট—চর্কি, সিকা প্রভৃতি বিজাতীয় বা আপত্তিকর পদার্থের মিশ্রণ জনিত।

(২) নিমিত্ত দুষ্ট—বাসি বা পুচা নজনিষের পুনঃসংস্কৃত খাত্ত যাহা অনেক হোটলে প্রস্তুত হয় বলিয়া শোনা যায়। ময়রার দোকানের মাছি আবাদিত ও ধূলি সমাকুল খাবার, সর্বোপরি ভেজাল ঘৃতাদি সংযোগে প্রস্তুত খাবার।

(৩) আশ্রয় দুষ্ট—রোগী ও অসৎ লোক প্রভৃতির দ্বারা স্পৃষ্ট এবং অনারত পাত্রে রক্ষিত আহাৰ্যাদি। হোটেলের ব্যবহৃত পাত্রাদি ভাল পরিষ্কার করা হয় না। ফলে সংক্রামক রোগযুক্ত ব্যক্তির মুখ বা দেহ নিঃসৃত রোগবীজাণু অথ স্তম্ভজনের দেহে সহজেই সংক্রমিত হয়।

আধুনিক অনেক বিজ্ঞ চিকিৎসক ও স্বাস্থ্যতত্ত্ববিদের মতে উক্ত কারণে সহরে দিন দিন যত্না রোগের অতিবিস্তার ঘটতেছে। রাস্তা, ঘাটে, যেখানে, সেখানে, কাঁচের গেলাসে সরবৎ এবং ডিস পেয়ালায় চা পানেও উক্ত দোষ জন্মিতেছে।

গেলাস প্রভীচ্য সভ্যতার দান। আমাদের দেশে পূর্বে যখন লোটা বা ঘটির প্রচলন ছিল তখন লোকে প্রায় সকলে আলগোচে চুমুক দিয়া খাইত। কিন্তু এখন অধিকাংশ লোক গেলাসাদি অথ পাত্র চুষন

করিয়া পানীয় গ্রহণ করে মচেন তৃপ্তি হয় না। পুষ্টিবিদ শ্রী নিবার্গ চন্দ্র ভট্টাচার্য্য মহাশয় লিখিয়াছেন “আমি যদি হিটলার হইতাম নিয়ম করিতাম, কেহ ঘাসে চুমুক দিয়া জল বা অল্প পানীয় গ্রহণ করিতে পারিবে না।”

যদি কখনও গৃহের বাহিরে তৃষ্ণার্ত হইয়া চা বা সরবৎ একান্তই খাইতেই হয় তাহা হইলে উহা মাটির ভাঁড়ে খাওয়া বরং ভাল। বাজারের সরবতও নির্দোষ নয় তৎপরিবর্তে ডাঙের জল পান নিরাপদ এবং অধিকতর স্বাস্থ্যকর। ময়রার দোকানের খাবার যদি খাইতেই হয় তবে বিশ্বস্ত দোকানের সন্দেশ বা রসগোল্লা দোষনীয় নয়।

হোটেলের আহারের পূর্বক্ষিপ্ত দোষগুলি ব্যতীত অল্প অনেক দোষ জন্মে যথা অহিত ও অমিত ভোজন, বিরুদ্ধ ভোজন ইত্যাদি। চা পানের পর মাংস ভক্ষণ ঘোর অনিষ্টকর।

উৎকট ওদরিকতা বা ভ্রষ্ট আহার বিলাস।

সেন্ট নেহাল সিং বিলাতের ট্র্যাণ্ড পত্রিকায় লিখিয়াছেন যে হাইড্রাবাদের নিজামের মত ভোজন বিলাসী রাজা পৃথিবীতে দ্বিতীয় নাই। প্রতিদিন তাঁহার জন্ম কত শত প্রকার আহাৰ্য্য প্রস্তুত হয় তাহার সম্পূর্ণ তালিকা প্রকাশ করা অসম্ভব। ফল এবং নোস্তা, মিষ্টি, ঝাল ও টকের বাজ্ঞন, পোলাও, খিচুড়ী, মাছ, মাংস, শাকসব্জি, যত প্রকার সম্ভব তাঁহার আহারার্থে প্রতিদিন প্রস্তুত হয়। এইজন্ম অনেক ওস্তাদ পাচক নিযুক্ত আছে। তিনি অবশ্য সব খাবার খান না। অসংখ্য সোনার পাত্রে (কতকগুলি রত্নখচিত) রক্ষিত প্রত্যেক প্রকার খাদ্য তাঁহার সন্মুখে রাখা হয়। পরিবেশকগণ তার মর্জি মত নির্বাচিত খাবার চামচে করিয়া পরিবেশন করে। তিনি কোন প্রকার খাদ্য

সাধারণতঃ এক চামচের অধিক গ্রহণ করেন না। অধিকাংশ খাদ্য ভূত্বেরা উপভোগ করে।

আবার পাত্র বিশেষে রুচিবিকার প্রযুক্ত অতি ঘৃণিত খাদ্যও আহার বিলাস বলিয়া গণ্য হয়। পূর্বকালে গ্রীক সম্রাট নিরো, নাইটিনগেল (বলবল ভাতীয় সুকণ্ঠ পক্ষী বিশেষ) পক্ষীর জিহ্বা ভোজন করিতেন (অবশ্য রন্ধন করিয়া)। তাঁহার বিশ্বাস ছিল যে তদ্বারা তাঁহার কণ্ঠস্বর উহার মত মিষ্ট হইবে। ঐ দেশের আর একজন প্রসিদ্ধ ব্যক্তি ভল্লকের কলিজা, মহিষের যকৃৎ ইত্যাদি ভোজন করিত এই বিশ্বাসে, যে উক্ত প্রকার দ্রব্য আহারে ঐ সব জন্তুর শক্তি ও সাহস তাহাতে বর্ত্তিবে।

অ্যামেরিকার প্রাচীন অধিবাসী মেয়রি বোদ্ধাগণ যুদ্ধে শত্রু জয় করিয়া তাহার তেজ বা শক্তি লাভের জন্ত তাহাকে ভক্ষণ করিত।

ক্যালিফোর্নিয়া প্রদেশের আদিম অধিবাসীগণের ফড়িং অতি প্রিয় খাদ্য। কোন কোন বন্য জাতি পিপড়া খায়। ভারতবর্ষের সাঁওতাল পরগণার লোক সাপ, ব্যাঙ ও ইঁদুর খায়।

চীনেম্যান আবহমানকাল হইতে ইঁদুর, আরসোলা ও ব্যাঙের মাংসের মহাভক্ত। লেখক কয়েকজন পরিচিত বাঙ্গালী যুবকদের চীনা হোটেলে তদ্দেশীয় উক্ত অপূর্ব আহার গ্রহণে জন্ম সার্থক করিতে দেখিয়াছে, ইহা আপকৃতি খানার বা ‘বিকৃত জীবন চলনার’ চরম অবস্থা, অতি অন্তঃকরণ লক্ষণ।

শ্রী কুমার চিদানন্দ তাঁহার ব্রহ্মচর্য সাধন পুস্তকে লিখিয়াছেন—
“আমরা খেচরের মধ্যে ঘুঁড়ী, জলচরের মধ্যে কুমীর ও হাঙ্গর এবং স্থলচর চতুষ্পদের মধ্যে চৌকি বাদ দিয়া বাকি সমস্ত উদ্ভিদ করিয়া বাঙ্গলা দেশটাকে ভগবানের হাঁসপাতালে পরিণত করিতেছি।”

এক এক জাতি আপন আপন জাতীয় আহার গ্রহণ করে। আমাদের অনেকেই এখন সর্বভুক। আবার আমাদের জাতীয় ও বিজাতীয় মিশ্রিত বেশ, আপকুচি পরণার শোচনীয় পরিণাম। যদি আমাদের দেশ চীন সাম্রাজ্যভুক্ত হয়, ইহা একেবারে অসম্ভব নয়, তাহা হইলে হয়ত কেহ কেহ ইঁদুর, আরসোলা ও ব্যাঙ জাতীয় খাদ্য আহার করিয়া জঘন্য অনুকরণপ্রিয়তা ও রাজভক্তির পরকাঠা দেখাইবে। ইহার নাজর স্বরূপ বলা যাইতে পারে যে আমাদের অনেকে মুসলমান রাজত্বের কাল হইতে গোলাও, মাংসের কালিয়া, কোপ্তা, কোন্দী, কাবাব এবং চপ, কাটলেট, মামলেট ইত্যাদি দুস্পাদ্য ইংরাজী খানা খাইতে অভ্যস্ত হইয়াছে। কোন কোন সম্ভ্রান্ত বাঙ্গালী উদ্রলোক হাম ও বেকন (শুকর মাংস) পর্য্যন্ত খাইতে অতিশয় অনুরাগ প্রদর্শন করেন।

১৩২১ সালের কার্তিক মাসের কৃষি সম্পদ পত্রিকায় প্রকাশিত হইয়াছিল যে মার্কিনদেশে প্রতি বৎসর খাওয়ার জন্য লক্ষ লক্ষ টাকার ব্যাঙের কারবার হইতেছে। 'মার্কিন দেশে ও ইউরোপের অনেক স্থানে ব্যাঙের মাংসে বহুবিধ ব্যঞ্জন ও মিষ্টান্ন প্রভৃতি প্রস্তুত হয়। হোটেলে ব্যাঙের ঠ্যাং না হইলে চলে না। নিউইয়র্কের একটা বড় হোটেলে প্রত্যহ শতাধিক ডজনের অধিক ব্যাঙের ঠ্যাং খাদ্য দ্রব্য প্রস্তুত হয়। ইহা টিনে ও কাঁচের পাত্রে সংরক্ষিত হইয়া দেশ বিদেশে চালান যায়। উপরন্তু ব্যাঙের চর্মে হাতের দস্তানা প্রভৃতি সৌখিন দ্রব্য প্রস্তুত হয়।

এই জন্য মার্কিনদেশে বৎসরে প্রায় ১ কোটি ভেকের প্রাণ নাশ করা হয় এবং উহার রীতিমত চাষ করা হয়। ঐ দেশে কেহ কেহ ভেকের চাষে অর্থ কুবের হইয়াছে। যত উপাদেয় হউক না কেন ব্যাঙ খাইতে আমাদের কাহারও প্রবৃত্তি হইবে না তবে উহার চর্মের ব্যবসা লাভজনক হইতে পারে। অর্থাৎ ভেক নাশন দ্বারা বেকার নাশনের সমস্যা হয়ত কতকাংশে সম্ভবপর। ইতি—

পরিশিষ্ট (ক)

১০০ জনের বিবিধ আহাৰ্য্যদ্রব্য প্রস্তুত করিতে প্রত্যেক
কাঁচা দ্রব্যের পরিমাণ তালিকা ।

মুদি

| | | |
|------------------|--------------------------|------|
| পোলাউয়ের চাল | ।৫ সরিষার তেল | /৬।। |
| ভাতের জন্ত চাল | লবণ | /২।। |
| বা | /।। ছোলা বা মুগের ডাল | /১। |
| লুচির জন্ত ময়দা | মটর বা ছোলা (ধোঁকা হইলে) | /১।। |
| চিনি | /২।। স্বতঃস্ফূর্তলমেত | /। |
| আখের গুড় | /১ পাঁপড় | /১। |

রাধিবার মসলা

| | | |
|-----------|---------------|----------|
| ভাল হিং | ১ ভরি দালচিনি | /। |
| লঙ্কা | /।০ কালজিরা | /। |
| হলুদ | /।। জিরা | /। |
| ধনে | । ছোট এলাচ | /। |
| সরিষা | /০ রং | (দাম) ২। |
| পাঁচফোড়ন | /০ কিচমিচ | /।। |

তেজপাতা ৫ দাম

পোলাউয়ের মসলা

| | | |
|-------------|-------------------|-------|
| ভাল জাফ্রাণ | ১ ভরি সা মরিচ | / |
| কিচমিচ | /।। খোয়াস্কীর | /।০ |
| জায়ফল | দাম ২০ কাবাব চিনি | দাম ২ |
| জৈত্রি | দাম ২০ পেস্তা | / |
| সাজিরা | /০ বাদাম | /।। |

গোলাপ নির্যাস ২ শিশি ॥

গরম মসলা, তেজপাতা ইত্যাদি পরিমাণ মত ।

পানের মসলা

| | | | |
|----------|--------|----------------|--------|
| খয়ের | ১০ | ধনের চাল | দাম ২০ |
| অুপারি | ১০ | ছোট এলাচ | ১০ |
| লবঙ্গ | ১০ | জৈত্রি | ২০ দাম |
| বড় এলাচ | ১০ | পান | ১ কোণা |
| মোরি | দাম ২০ | উৎকৃষ্ট কেওড়া | ১ পাইট |

মিষ্টান্ন

| | | | |
|-----------|------|----------------------------|------|
| দধি মিষ্ট | ১৭১০ | পাস্তুরা | ১০ |
| দধি টক | ১২১০ | দরবেশ বা মিহিদানা | ১৬ |
| সন্দেশ | ১৭১০ | ছানাব্র পায়ের | ১৭১০ |
| রাবড়ি | ১৬১০ | খোয়া ক্ষীর (তরকারির জন্ত) | ১১০ |

বাজার

| | | | |
|-----------------|--------|-------------------------|------|
| আলু | ১৫ | কড়াইগুঁটি বা মটর কড়াই | ১৫ |
| বাঁধা বা ফুলকপি | ১৭১০ | ছোলা | ১১১০ |
| কুমড়া | ২টা ১০ | আদা | ১৫০ |
| বড় বেগুন | ৬০টা | পুঁইশাক | ১১ |
| বা বড় পটল | ১২ | বড় বুনা নারিকেল | ২টা |
| কাঁচকলা | ৫টা | কলাপাতা | ১৫০ |
| পিঁয়াজ | ১০ | আঁব আদা | ২০ |
| তেঁতুল | ১১ | এঁচোড় | ১৭১০ |
| শাক | দাম ১০ | বেসম (কোণ্ডা হইলে) | ১১০ |

(চাটনির জন্ত)

| | | | |
|----------|------|----------|----|
| আনারস | ১৭১০ | বা লাউ | ১০ |
| বা পেঁপে | ১৭১০ | বা জলপাই | ১৫ |
| | | আঁব আদা | ১০ |

কুমোর সাজ

| | | | |
|-------------|-----|-------|-----|
| খুরী ছোট | ১২০ | গামলা | ২টা |
| খুরী মাঝারী | ১২০ | মালসা | ২টা |
| গৈলাস | ১৩০ | ভাঁড় | ৪টা |

বিবিধ

| | | | |
|-----------|------|----------|------|
| কুশাসন | ১০০ | কাঠ | ৩ মণ |
| লম্বাইকার | ৩ জন | বা কয়লা | ২ মণ |

চপ, ফ্রাই ও রাধাবল্লভী হইলে অতিরিক্ত স্থপকার।

আমিষ

পোনা মাছ বা মাংস ৫০ চিংড়ী (মালাইকারীর জন্ত) /৭৥০

পোনা মাছ ও মাংস দুই হইলে প্রত্যেকটির পরিমাণ তিন বা চার ভাগের ১ ভাগ কমিবে। মাছের ফ্রাই হইলে ভেটকি বা অল্প মাছ /৭৥০ ও বেঙ্গল /১০ কিন্তু ইহা আহারের প্রথমে দিলে কুলাইবে না। শেষের দিকে দিলে সংকুলান হইবে।

কতকগুলি সৌখিন বা সখের আহাৰ্য্য।

১। চপ

| | | | |
|-----------------|--------|-----------------------|------------|
| হাঁসের ডিম | ৮টা | পুদিনা | দাম ২০ |
| কিসমিস | ১/০ | পিয়াজ ও মসলা, | পরিমাণ মত। |
| আলু | /৫ | কড়া বিস্কুটের গুঁড়া | /৥০ |
| চীনাবাদাম ভাজা | ১/০ | বিলাতী বেগুন | /১০ |
| নারিকেল কুরা | ১/০ | কাঁচা লঙ্কা | দাম ৫ |
| কড়াইগুঁটি দানা | /৥০ | মাছ বা খোড়া মাংস | /৩ |
| ধনে পাতা | দাম ২০ | ঘৃত বা তেল | /২৥০ |

(নিরামিষ হইলে)

| | | | |
|-------------|-----------|------------------------|-----|
| হিং ও মসলা, | পরিমাণ মত | ডাল বা কড়াইগুঁটি দানা | /৥০ |
| পোস্ত | ১/০ | অভাবে মোচা | /৫ |
| বড় ফুলকপি | ২টা | এরারুট | /১০ |
| আলু | /৫ | টোম্যাটো | /১০ |

অল্পাংশ পূৰ্ণ তালিকা মত।

২। ঘুগনি

| | | | |
|----------------------|-------|------------------|------|
| বয়সটা বা কাবলে ছোলা | } ৩৥০ | আলু | /২৥০ |
| বা কড়াইগুটি দানা | | চিনেবাদাম ছাড়ান | /১ |

(পিঁয়াজ বা হিং, নারিকেল কোরা, তেল ও অন্ত্র মসলা, উপযুক্ত পরিমাণ)

৩। চাটনি

| | | | |
|--------|----|---------|------|
| কিসমিস | /১ | আলুবখরা | /১৥০ |
| খেজুর | /২ | এপ্রিকট | /১৥০ |

(মসলা, চিনি ও তেঁতুল আবশ্যিকমত)

৪। পোলাও

| | | | |
|------------|---------------|-------------|--------|
| জাম্বাণ | ১২৬০ | কিসমিস | /১৥০ |
| বাদাম | /১৥০ | পেস্তা | /১৥০ |
| জৈত্রি | দাম ২০ | লবঙ্গ | দাম ২০ |
| সাজিরে | দাম /০ | সামরিচ | দাম /০ |
| কাবাব চিনি | দাম ২০ | খোয়া ক্ষীর | /১৥০ |
| চাল | ১২ হইতে ৫ সের | | |

(চিনি ও অন্ত্র মসলা উপযুক্ত পরিমাণ)

৫। মোগলাই ডাল

(মুড়ী ঘণ্ট)

| | | | |
|-------------------------|-----|-------------------|------|
| মাছের মুড়া বড় | ৩টা | ছোলা বা মুগের ডাল | /১৥০ |
| কিসমিস | /১০ | কড়াইগুটি ছাড়ান | /১৥০ |
| আলু ছোট ২ করিয়া ভাজা | /১০ | আদার কুচি | /০ |
| পাপড় (ছোট কুচি ভাজা) | /০ | | |

(মসলা ও নারিকেল বাটা উপযুক্ত পরিমাণ)

আলু, আদা ও পাপড় পাকশেষে দিবে।

৬। রামধান্নভী

কড়াই ডাল বাটা /১৥০ কিম্বা কড়াইগুটি বাটা—/২৥০

ফর্দে মোট দ্বত ও মসলা হইতে ইহার দ্বত ও মসলা সংকুলান হইবে।

পারিশিষ্ট (খ)

(মিষ্টান্ন প্রকরণ)

প্রতি ১০ সের ওজন মালের বিভিন্ন উপাদান :-

- ছানার পিটে—শুষ্ক ছানা /৪, চিঁড়ে /১১০, সবেদা /১০, খোয়া ক্ষীর /১, কিসমিস /১০, সন্দেশ /১, বড় এলাচ ৯/০, ঘৃত /৬, চিনি /৫।

- বিরিকাস্তি বা রসবড়া—কড়াই ডাল বাটা /২, চিনি /৫ বা
• খেজুরে গুড় (নোলেন) /২১০, সরিষার তেল /১০।

- রাঙা বা লাল আলুর পিটে—রাঙা আলু /৬, সবেদা /১০, বড় এলাচ ৯/০, সন্দেশ /১০, কিসমিস /১০, ঘৃত বা সরিষার তেল /১, চিনি /৫।

- বোঁদে বা মিহিদানা—বেশম /২১০, সবেদা /৬০, ঘৃত /২১০, চিনি /৫। বোঁদের পায়েস করিতে হইলে ১২ সের দুধ প্রয়োজন।

- সীতাভোগ—শুষ্ক ছানা /৩১০, ঘৃত /১০, সবেদা /৬৯/০, ক্ষীর /১০।

- পান্তুয়া, ছানার জিলেপি, লেডিকেনি, চিত্রকূট, কাল-জাম বা ছানার মালপো—শুষ্ক ছানা /৫, চিনি /৭১০, ঘৃত /৬০, ময়দা বা সবেদা /১০, ক্ষীর /৬০, এলাচ দানা ও কিসমিস প্রত্যেকটি /১০।

- রসগোল্লা, রাজভোগ, রসমুণ্ডি বা ছানার গজা—চিনি /৭১০ হইতে /১০, শুষ্ক ছানা /৭১০। কিছু ক্ষীর ও কিসমিস (রাজভোগের জন্ত)।

- সন্দেশ—শুষ্ক ছানা /১০ ও চিনি /২১০ হইতে /৩।

- ছানার পায়েস—দুধ ১০, শুকনা ছানা /৭১০, চিনি /২১৯/০, কিছু গোলাপ জল বা শুষ্ক পাতা, কিসমিস, বাদাম ও পেস্তা।

- চন্দ্রপুলী—নারিকেল বাটা /৬, শুষ্ক ছানা /১০, চিনি /২১০, ক্ষীর /১০।

- গোকুল পিটে—হুজি /১, দুধ /৫, জলছানা /২১০, খোয়াক্ষীর /১০, চিনি /২১০, ঘৃত /২১০।

- সরবর রস মাধুরি—সর /১, জল ছানা /২১০, খোয়াক্ষীর /১, খাসা ময়দা /১০, চিনি /৭১০, ঘৃত /২১০।

পরিশিষ্ট (গ)

আধুনিক শ্রীতি-ভোজের মেনু ।

(৪০৫ পৃষ্ঠা দেখ)

“ভোজ্যের তালিকা দেখে বেড়ে যায় ক্ষুধা,
জনার্দন স্বরণেতে ভোজ্যে করে লুধা” ।

—প্রসাদ কবি ।

কাঁচা জলপান ।

- | | | |
|------------|--------------|--------------|
| ১ । মাখম | ২ । মিছরী | ৩ । ছানা |
| ৪ । শর্করা | ৫ । কাঁচামুগ | ৬ । শ্রী-ভোগ |

পলাশ ।

- ৭ । জনার্দন-ভোগ ৮ । আনারানন্দ-ভোগ ৯ । রোহিতানন্দ-ভোগ

লুচি ।

- | | | |
|-----------------------|---------------|----------------|
| ১০ । শ্বেত-টেকা | ১১ । তাল-টেকা | ১২ । জিরা-টেকা |
| ১৩ । বিশ্বামিত্র-টেকা | | |

ভাজা ।

- | | | |
|------------------|------------------|-------------------|
| ১৪ । আলু-রোঁটে | ১৫ । মুগ-রোঁটে | ১৬ । সাগু-রোঁটে |
| ১৭ । কুম্ভ-ঝুরি | ১৮ । পোস্ত-ছাঁচি | ১৯ । কটুক-পত্রিকা |
| ২০ । পকোড়িকা | ২১ । কঁরোলিকা | ২২ । নারিকেলি |
| ২৩ । পকালী | ২৪ । ললনাজুলিকা | ২৫ । বৈতাড়ুকা |
| ২৬ । চিচিঙ্গিয়া | ২৭ । পটলিয়া | ২৮ । ছোলা-গোলা |
| ২৯ । ঘুঘু-নি-মণি | | |

দাউল ।

- | | | |
|------------------|----------------|--------------|
| ৩০ । মুগ-ডেনিয়া | ৩১ । মুসুরিয়া | ৩২ । চণকিয়া |
| ৩৩ । খেসারিয়া | ৩৪ । রহড়িয়া | ৩৫ । কলাইয়া |

নিরামিষ ।

| | | |
|--------------------|----------------------|---------------|
| ৩৬ । পোস্তালু | ৩৭ । দধ্যালু | ৩৮ । মোচকা |
| ৩৯ । বিধবা-চচ্চড়ী | ৪০ । ছানা ছানিত-কোণা | ৪১ । তিস্তকী |
| • ৪২ । মূলিকা | ৪৩ । বিরিকি-বিলাস | ৪৪ । নির্যন্ত |

আমিষ ।

| | | |
|------------------|---------------------|---------------------|
| ৪৫ । মীন-সাগর | ৪৬ । ফ্রাই-ড্রাই | ৪৭ । গুলি-কাবাব |
| ৪৮ । মালাই-কালাই | ৪৯ । রাই-রোষ্ট | ৫০ । দম-পোস্তা |
| ৫১ । দোলুমা | ৫২ । গোলাম-ঘণ্ট | ৫৩ । পারস্ত-প্রসন্ন |
| ৫৪ । চপ | ৫৫ । কোন্দন কালিয়া | |

চাটনি ।

| | | |
|------------------|-----------------|---------------------|
| ৫৬ । রসালিকা | ৫৭ । পপিতা | ৫৮ । চুক্তিকা |
| ৫৯ । মাধুরী | ৬০ । তিস্তিডীকা | ৬১ । চালোটিনা |
| ৬২ । তম-সাম্‌ড়া | ৬৩ । অ্যাপ্রিকট | ৬৪ । মৎস্ত-ডিম্বিকা |

পিষ্টক ।

| | | |
|-------------------|-----------------|--------------------|
| ৬৫ । গোকুল-চাঁচি | ৬৬ । বিরিকান্তি | ৬৭ । রাং-রাঙ্গিয়া |
| ৬৮ । রস-মাধুরী | ৬৯ । অমৃত-রসাল | ৭০ । মাল্‌গুজারী |
| ৭১ । রস্তা-বর্তুল | | |

পরমাণ ।

| | |
|-----------------|-------------|
| ৭২ । ভার্মিসিলি | ৭৩ । আতামৃত |
|-----------------|-------------|

মিষ্টান্ন ।

| | | |
|----------------------|---------------|-----------------|
| ৭৪ । বৃন্দাবনী | ৭৫ । দুধ-কমলা | ৭৬ । সন্তোষ-ভোগ |
| ৭৭ । সত্যেন্দ্র-লাডু | ৭৮ । বাদামিকা | |

ফলার ।

| | |
|-----------------|-------------------|
| ৭৯ । চৈতন্ত-ভোগ | ৮০ । শরদিন্দু-ভোগ |
|-----------------|-------------------|

ফল ।

১৯শ প্রকার, ৮১ । হইতে ৯৮ ।

সরবৎ ।

| | | |
|--------------|----------------|----------------------|
| ৯৯ । শিখরিণী | ১০০ । নিম্বুকা | ১০১ । মুখগুহ পত্রিকা |
|--------------|----------------|----------------------|

পারামিষ্ট (য)

গ্রন্থবিবরণী

| | |
|---|---|
| Food | Sir Robert Mac Carrison |
| Health Bulletin No. 23 | Nutrition Research, Coonoor |
| Matriculation Hygiene | Dr. R. C. Ray |
| Physical Education | Cassels |
| Eating for perfect health | Mrs. Milton Powell |
| Dietetics in Warm Climates— | Leitch |
| Fletcherism, what it is how I became young at 60 | } Horace Fletcher |
| Nutrition in Health & disease— | Dr. J. H. Bennet |
| Our digestion or my Jolly friend's secret— | Dr. Dio Lewis A. M. |
| Eating for Health | Dr. H. C. Mienkel |
| খাদ্য পরিচয় | ডাক্তার গোষ্ঠবিহারী দাস এম্ ডি । |
| শরীর পালন এর ভাগ | বিশেষ্বর চট্টোপাধ্যায় |
| খাদ্য বিজ্ঞান | শ্রী প্রফুল্লচন্দ্র রায় ও শ্রী হরগোপাল বিশ্বাস |
| প্রবেশিকা স্বাস্থ্যবিদ্যা | ডাঃ যোগেন্দ্রনাথ মৈত্র |
| বাগা ক্ষেপা | শ্রী যোগেন্দ্রনাথ চট্টোপাধ্যায় |
| শক্তি তত্ত্বামৃত | শ্রী পূর্ণচন্দ্র ভট্টাচার্য্য |
| খাদ্য | ৬ রাখালদাস চট্টোপাধ্যায় |
| অজীর্ণতা | শ্রী জ্ঞানেন্দ্রনাথ মৈত্র |
| কুদ ও বৃহৎ | শ্রী যোগেন্দ্রনাথ মৈত্র |
| বাল্যালীর খাদ্য | কবিরাজ শ্রী ইন্দুভূষণ সেন |
| কুসিসম্পদ পত্রিকা | |
| ভারত বৈভবজ্যোতস্ব | ডাঃ প্রমদাশ্রয় বিশ্বাস |
| স্বাস্থ্যবিজ্ঞান ও পথ্যতত্ত্ব | শ্রী গিতিজ্ঞাননাথ রায় কবিরত্ন |
| পল্লীমঙ্গল গ্রন্থাবলী | শ্রী অম্বিনীকুমার চট্টোপাধ্যায় |
| যোগবল রহস্য | শ্রী শিবেন্দ্রনারায়ণ সিংহ |

খাছদবোয় সূচী

| দ্রব্য | পৃষ্ঠা | দ্রব্য | পৃষ্ঠা |
|------------------------|---------|----------------|--------|
| অড়হর ডাল ... | ২৯২ | কৎবেল ... | ২৭০ |
| অলিত অয়েল ... | ৯৭ | কপি ... | ৩৩৫ |
| অম্লজনক খাঙ্গ ... | ৮০ | ক্যারট ... | ৩৩৬ |
| আখ ... | ৬৭, ২৭২ | কলমি শাক ... | ৩৩৯ |
| আখরোট ... | ২২৩ | কলা ... | ২৩৫ |
| আম্বুর ... | ২২১ | কলাই ডাল ... | ২৯১ |
| আটা, ময়দা ... | ২৮৪ | কলাই শাক ... | ৩৪০ |
| আতা ... | ২২৪ | করোলা ... | ৩০২ |
| আদা ... | ১০১ | কাঁকরোল ... | ৩৩৬ |
| আনারস ... | ২২৬ | কাঁকুড় ... | ২৭২ |
| আপেল ... | ২২৫ | কাঁটানটে ... | ৩৪০ |
| আম ... | ২২৮-২৩৫ | কাঁঠাল ... | ২৪১ |
| আমআদা ... | ১০৫ | কালজাম ... | ২৩৯ |
| আমড়া ... | ২৯৮ | কালজীরা ... | ১০৭ |
| আমরুল শাক ... | ৩৩৯ | কুল ... | ২৪৩ |
| আলু ... | ২৯৮ | কুলপি বরফ ... | ১৯৭ |
| ইক্ষু ... | ৬৭, ২৭২ | কুম্ভাণ্ড ... | ৩০৬ |
| উচ্ছে ... | ৩০১ | খই ... | ২৭৬ |
| উদ্ভিজ্জ বৃত ... | ৯৫ | খরমুজ ... | ২৪৫ |
| এলাচ (বড় ও ছোট) ... | ১১৭ | খিচুড়ি ... | ২৮৮ |
| ওল ... | ৩০২ | খেজুর ... | ২৭০ |
| কচু ... | ৩০২ | খেসারি ডাল ... | ২৯২ |
| কড লিভার তেল ... | ৩৪৯ | গম ... | ২৮৩ |
| কড়াইশুটি ... | ৩৩৬ | গাজর ... | ৩৩৭ |

| দ্রব্য | পৃষ্ঠা | দ্রব্য | পৃষ্ঠা |
|--------------------------|------------|--------------------------|---------|
| গাঁদাল শাক | ৩৪০ | টোম্যাটো | ৩২৫ |
| গিমে শাক | ৩৪০ | ডাল | ২৮৭ |
| গুগলি | ৩৪৮ | ডালচিনি | ১২৫ |
| গুড় | ৬৭ | ডালপুরি | ২৯৩ |
| গোল মরিচ | ১১৫ | ডালিম | ২৫৭ |
| গোলাপ জাম | ২৩৯ | ডুমুর | ৩১০ |
| ঘুগুনিদানা | ২৯৩ | টেঁড়স | ৩১১ |
| ঘৃত | ১৮৮-১৯২ | তরকারি বা সব্জি | ২৯৪ |
| ঘৃত উদ্ভিজ্জ | ৯৫ | তরমুজ | ২৪৪ |
| ঘৃতপক্ক দ্রব্য | ১৯২ | তেজপাতা | ১২৫ |
| ঘৃত (পুরাতন) | ২৯০ | তুঁতুল | ৩১১ |
| চাল | ২৪৮, ২৮৫ | থানকুনি বা খুলকুড়ি শাক | ৩৪০ |
| চিচিঙ্গে | ৩৩৬ | ছন্ধ | ১৬৬-২১২ |
| চিঁড়া | ২৭৬ | ছন্ধ পেটেন্ট (শিশুখাদ্য) | ১৭৬ |
| চিনি | ৬৫, ৬৭, ৬৮ | দধি | ১৭৯-১৮৫ |
| চিনি কৃত্রিম (Sacharine) | ৬৮ | ধান | ২৭৫ |
| চীনাবাদাম | ৩০৭ | ধানের কুঁড়া | ২৭৭ |
| চৈ | ৩৩৬ | ধনে | ১১২ |
| ছানা | ১৮৬ | ধুঁধুল | ৩৩৭ |
| ছানার জল (whey) | ১৮৩ | নারিকেল | ২৪৫ |
| ছোলা | ৮৮, ২৯১ | নালিতা বা পাটপাতা | ৩৪১ |
| ছোলা শাক | ৩৪০ | নিমপাতা | ৩৪০ |
| জলপাই তেল | ৯৭ | হুনে শাক | ৩৪১ |
| জাফরাণ | ১২০ | নোনা | ২৭২ |
| জাম্বফল | ১২২ | পটোল | ৩১০ |
| জীরা | ১০৫ | পাটপাতা বা নালিতা শাক | ৩৪১ |
| জৈত্রি | ১২২ | পানিফল | ২৭০ |
| ঝিঞ্জা | ৩০৯ | পায়েস বা পরমান্ন | ২৭১ |
| ঝিহুক | ৩৪৮ | পালম শাক | ৩৩১ |

| দ্রব্য | পৃষ্ঠা | দ্রব্য | পৃষ্ঠা |
|----------------------|---------|---------------------|---------|
| পালম শাক চুকো ... | ৩৩৯ | ভাত | ২৮০ |
| • পাউরুটি ... | ২৮৪ | ভাত-পোরের | ২৮২ |
| পিচফল ... | ২৭৩ | ভাতের মণ্ড | ২৭৮ |
| পিন্নাজ ... | ৩১৬ | ভিনিগার (সিকা)... | ১০০ |
| • পিষ্টক বা পিটে ... | ২৭৮ | ভূরিভোজন | ৪০৪ |
| পুঁই শাক ... | ৩৪১ | মটর ডাল | ২৯১ |
| পুদিনা শাক ... | ৩৪২ | মটর শাক | ৩৪১ |
| পেঁপে ... | ২৫০ | মৎস্ত | ৩৪৪-৩৫৭ |
| পেয়ারা ... | ২৫৪ | মধু | ৬৮ |
| পোলাও ... | ২৭৮ | ময়দা | ২৮৪ |
| ফল ... | ২১৩-২৭৪ | মরিচ | ১১৫ |
| ফলসা ... | ২৫৫ | মসলা | ২৮ |
| ফেন (ভাতের) ... | ২৮২ | মস্তুর | ২২০ |
| বাদাম ... | ২৫৫ | মাখম | ১৮৭ |
| বার্লি (যব) ... | ২৮৬ | মানকচু | ৩০৫ |
| বাঁশের কোঁড় ... | ৩৩৭ | মাংস | ৩৫৮-৩৭৬ |
| বিট পালম ... | ৩৩৬ | মিষ্টান্ন | ৬৬ |
| বিস্কুট ... | ২৭৬ | মুগ | ২২০ |
| বেগুন দেশী ... | ৩২৩ | মুড়ি | ২৭৬ |
| বেগুন বিলাতী ... | ৩২৫ | মুলা | ৩২৮ |
| বেতের আগা ... | ৩৩৭ | মুলা শাক | ৩৪১ |
| বেতো শাক ... | ৩৪৮ | মোরি | ১২৪ |
| বেদানা ও ডালিম ... | ২৫৭ | যব (বার্লি) | ২৮৬ |
| বেল ... | ২৬৫ | রন্ধন, স্নেহ দ্রব্য | ২৫ |

| দ্রব্য | পৃষ্ঠা | দ্রব্য | পৃষ্ঠা |
|------------|--------------------|----------------------|--------|
| বন্ধন মসলা | ২৮ | গুঁঠ | ১০২ |
| বসুন | ৩১৭, ৩১৯ | গুলফা শাক | ৩৪১ |
| বাঁধুনি | ১২৫ | সজিনা ডাঁটা | ৩৩৭ |
| কুটি | ২৮৩ | সজিনা ফুল | ৩৩৭ |
| লঙ্কা | ৫৫, ১০০, ১০১, ১০২, | সজি | ২৯৪ |
| লবঙ্গ | ১১৮ | সবেদা | ২৭২ |
| লবণ | ২৯, ৬০ | সয়াবিন | ৩৩২ |
| লাউ | ৩৩১ | সরিষার তেল | ৯৫ |
| লাল মাছ | ১৭৬ | সরিষা শাক | ৩৪১ |
| লাল শাক | ৩৪১ | সাঞ্জে শাক | ৩৪১ |
| লিচু | ২৭৪ | সামুক | ৩৪৮ |
| লুচি | ২৮৩-২৮৫ | সিম | ৩৩২ |
| লেটুস | ৩৩৬ | সিঁকা (ভিনিগার)... | ১০০ |
| লেবু | ২৬১ | জুপারী গাছের মাথা | ৩৩৭ |
| শটি | ১৭৭ | জুয়নি শাক | ৩৪২ |
| শসা | ২৭১ | হরিত্রা | ১১০ |
| শাকবর্গ | ৩৩৮ | হিঞ্জে শাক | ৩৩৯ |
| শাজীরা | ১০৬ | হিং | ১১৪ |
| শালগম | ৩১৬ | কারবছল খাঙ্গ | ৮০ |
| | | কীর | ১৮৭ |

স্বাস্থ্য দীর্ঘজীবন ও চিরযৌবন-তত্ত্ব ।

(পৃঃ ২৬০)

লেখক—রায় সাহেব বিজ্ঞানচন্দ্র ঘোষ ।

প্রকাশক—শ্রীবিমানচন্দ্র ঘোষ, ৬৭১, ডাঃ সুরেশ সরকার রোড,
কলিকাতা ।

Many thanks for the copy of your book you have kindly sent me. I have already had a cursory glance through it. The book appears to be very interesting and instructive. I propose to go through it very thoroughly as I find time for the purpose. --

(Sd.) T. KHAN,

(Minister, Public Health—Govt. of Bengal.)

4-11-39.

আপনার “স্বাস্থ্য দীর্ঘজীবন ও চিরযৌবন তত্ত্ব” নামক পুস্তকখানি আন্তোপাস্ত পাঠ করিয়াছি। ইহাতে আপনি সরল ভাষায় সহজ কথায় অনেক সুন্দর উপদেশ লিপিবদ্ধ করিয়াছেন। কর্তৃপক্ষের দৃষ্টি এই পুস্তকের প্রতি আকৃষ্ট হইলে ইহা বিদ্যালয় সমূহের পাঠ্য পুস্তকের মধ্যে পরিগণিত হইবে মনে করি।

(স্বাঃ) সার মন্মথনাথ মুখোপাধ্যায় ।

২৬-১১-৩৯ ।

উদ্বোধন—অগ্রহায়ণ, ১৩৪৬ ।

‘যাহাতে দেশে সকলের মনে স্বাস্থ্য বিষয়ে জাগরণ আসে’ সেই প্রেরণায় রায় সাহেব ঘোষ মহাশয় যে কঠিন বিষয়টীতে হস্তক্ষেপ

করিয়াছেন, বর্ণনার নৈপুণ্যে তাহা সাফল্যমণ্ডিত হইয়াছে। লেখকের উদ্দেশ্য সাধু ও কালোপযোগী কল্যাণকর। ভাষার গতি সাবলীল ও মনোরম। ইংরাজী ও সংস্কৃত উল্লিখিতগুলির অনুবাদ থাকায় পাঠে কোন-রূপ ব্যাঘাত সৃষ্টি করে না। বর্তমানে সামাজিক বিপর্যয়ের দিনে ক্ষয়িক্ষয় হিন্দু বাঙ্গালীদিগের যে সমস্তার সমাধান সর্ব প্রথম প্রয়োজন, সেই স্বাস্থ্য ও দীর্ঘজীবন সম্বন্ধে প্রামাণ্য ও অসংখ্য জ্ঞাতব্য-বিষয়ে-পরিপূর্ণ এই পুস্তকখানি পাঠ করিয়া আমরা অত্যন্ত তৃপ্তিলাভ করিয়াছি। সমাজ ও স্বাস্থ্য সংগঠনে এই পুস্তকখানির বহুল প্রচার বাঞ্ছনীয়। স্বাস্থ্য বিষয়ক একরূপ বিজ্ঞানসম্মত, সুচিন্তিত, মস্তব্যপূর্ণ এবং বিস্তৃতভাবে আলোচিত পুস্তক বাঙ্গলা সাহিত্যে বিরল। এ কথা নিঃসন্দেহে বলা যাইতে পারে পুস্তকটি পাঠকসাধারণের বহু উপকারে-মানিবে। আমরা ইহার দ্বিতীয় খণ্ডটির অপেক্ষায় রহিলাম।

(স্বাঃ) ডাঃ শ্রীফণীন্দ্রনাথ ঘোষ, এম-বি।

(স্বাঃ) শ্রীকিশোরীমোহন রায়, বি-এ।

গ্রন্থকার সমাজ পত্রিকা—অগ্রহায়ণ, ১৩৪৬।

গ্রন্থকার বহু অধ্যবসায় ও ব্যক্তিগত জীবনের অভিজ্ঞতার ফলে গ্রন্থখানি প্রণয়ন করিয়াছেন। গ্রন্থে স্বাস্থ্য-সংরক্ষণে যে সকল বিষয় সন্নিবেশিত করিয়াছেন, তন্মধ্যে পরমায়ু-তত্ত্ব, জীবনীশক্তি, বংশ প্রভাব, পরমায়ু ক্ষয়, সংসর্গ দোষ, শ্রম ও ব্যায়াম, হাস্ত ও ক্রন্দন, ইন্দ্রিয়-পরিচালনা, প্রাণায়াম, বিশ্রাম-তত্ত্ব, নিদ্রা ও সাধারণ স্বাস্থ্যবিধি প্রভৃতি অতি সুনিপুণ ভাবে আলোচনা করিয়াছেন। এই প্রকার গ্রন্থ সর্বথা বহুশঃ প্রচার বাঞ্ছনীয়। আমরা গ্রন্থখানি পড়িয়া বিশেষ আনন্দিত হইয়াছি, আশা করি গ্রন্থখানি পড়িয়া পাঠক সাধারণ সবিশেষ উপকৃত হইবেন।

স্বাস্থ্য, দীর্ঘজীবন ও চিরযৌবন তত্ত্ব ।

প্রথম পর্ষায়, পৃঃ ২৬০ । মূল্য ^{২।।} ২ টাকা ।

লেখক—ব্রাহ্ম সাহেব বিজ্ঞানচন্দ্র ঘোষ,

এফ-আর-এইচ-এস (লণ্ডন) ।

(ভূতপূর্ব সহকারী ট্র্যাফিক ম্যানেজার, ই-বি-রেলওয়ে ।)

প্রকাশক—শ্রীবিমানচন্দ্র ঘোষ, ৬৭১, ডাঃ সুরেশ সরকার রোড,
কলিকাতা ।



আপনার প্রণীত ‘স্বাস্থ্য, দীর্ঘজীবন ও চিরযৌবন তত্ত্ব’ পাঠ করিয়া সুখী হইলাম । বাংলা দেশে এইরূপ পুস্তকের বিশেষ প্রয়োজন । স্বাস্থ্য অক্ষুণ্ণ রাখিবার জন্ত আপনি যে সকল উপদেশ দিয়াছেন তাহা সকলেরই পাঠ করা কর্তব্য । আপনার গ্রন্থের বহুল প্রচার কামনা করি ।

রমেশচন্দ্র মজুমদার ।

ভাইস-প্রেসিডেন্ট, ঢাকা বিশ্ববিদ্যালয় ।

পুস্তকখানি অতি প্রয়োজনীয় তথ্যে পূর্ণ অথচ সুখপাঠ্য । এই শ্রেণীর পুস্তক সাধারণতঃ ‘নিরেট’ উপদেশে পূর্ণ হয় বলিয়া পড়িতে বিশেষ আয়াস স্বীকার করিতে হয় । কিন্তু আলোচ্য বইখানিতে উপদেশের ফাঁকে ফাঁকে, রসাল গল্প ও আলাপ সন্নিবিষ্ট থাকায়, লোকে ইহা আগ্রহ সহকারে পড়িবে । আমি ছুটিবার পড়িয়াছি এবং যথেষ্ট আনন্দ পাইয়াছি ।

যে রূপ পরিশ্রম সহকারে এই গ্রন্থের তথ্যগুলি আহরিত হইয়াছে এবং মানুষের দৈনন্দিন জীবনব্যাপারগুলি যে রূপে ব্যাপক ও বিশদভাবে আলোচিত হইয়াছে তাহাতে ইহা সকলেরই বিশেষ উপকারে আসিবে — গ্রন্থকারের শ্রম সার্থক হইবে।

যে সকল পাঠক স্বাস্থ্য সম্বন্ধে আরও অধিক জ্ঞানলাভ করিতে ইচ্ছুক, গ্রন্থের পরিশিষ্টে গ্রন্থ বিবরণীটা তাহাদের বিশেষ সাহায্য করিবে। গ্রন্থের ভাষা বেশ প্রাজ্ঞল এবং উদ্ধৃত ইংরাজী অংশগুলির তজ্জমা অতি মনোজ্ঞ হইয়াছে। ইংরাজীতে অনতিজ্ঞ পাঠক ঐ তজ্জমা হইতে মূল ইংরাজীর রসোপলব্ধি করিতে পারিবেন।

গ্রন্থকার বিংশ শতাব্দীর এই অতি-বৈজ্ঞানিক (Ultra Scientific) যুগের মধ্যে থাকিয়া যে খৃষ্টজন্মপূর্বকাল হইতে প্রচলিত পুরাতন আচার সমূহের প্রতি অন্ধাশীল থাকিয়া তাহাদের অন্তর্নিহিত বৈজ্ঞানিক তথ্য অনুমোদন করিয়াছেন এবং উহাদিগকে কুসংস্কার না বলিয়া বৈজ্ঞানিক সত্য বলিয়া প্রমাণ করিয়াছেন—ইহা হুঃসাহসিক কার্য বলিয়াই মনে হয়, কারণ ইহাতে উহাকে কুসংস্কারাচ্ছন্ন বলিয়া নির্দিত হইবার আশঙ্কা ছিল।

আর একটি বিষয়ে তিনি অপূর্ব চাতুর্যের পরিচয় দিয়াছেন। তিনি জানেন যে নেশা মানুষের অতি প্রিয় এবং উহার নিন্দা করিলে অতি আপন জনও বিরূপ হইয়া উঠে; সেইজন্য রোগীকে কটু ঔষধ খাওয়ানোর পর যেমন ছই চারিটা আঙ্গুর অথবা অল্প কোন সুস্বাদু দ্রব্য দিয়া মুখের ‘তার’ ফিরাইয়া আনা হয়, তেমনি তিনি নেশার তীব্র নিন্দা করিয়া ছই চারিটা মিষ্ট কথায় নেশাখোরের বিরূপ মনের ‘তার’ ফিরাইবার চেষ্টা করিয়াছেন। মনে হয় এই প্রক্রিয়ার দ্বারা তিনি তাঁহার উপদেশগুলিকে ‘মাঠে মারা বাইবার’ হাত হইতে বাঁচাইতে পারিবেন। আশা করি এক্ষণে প্রয়োজনীয় পুস্তক ঘরে ঘরে স্থান পাইবে। দেশের স্বাস্থ্যের

হৃদ্বিনে এই পুস্তকের দ্বিতীয় ভাগের জন্ত লোকে আগ্রহ সহকারে অপেক্ষা করিবে।

ডাঃ মন্থথনাত্ৰ সন্ত্ৰকার এম-বি,

এল-আর-সি-পি, এল-আর-এফ-পি-এস।

ডিষ্ট্রিক্ট মেডিকেল অফিসার, বিলাসপুর,

বি, এন, রেলওয়ে।

গ্রন্থকার প্রাচ্য ও পাশ্চাত্যের বহু মনীষীর লিখিত গ্রন্থাবলী আলোচনা ও গভীর গবেষণা করিয়া গ্রন্থখানি প্রণয়ন করিয়াছেন। এই শ্রেণীর গ্রন্থ যত অধিক হইবে, দেশের ও সমাজের ততই মঙ্গল। গ্রন্থকার স্বয়ং একজন শাস্ত্রবিদ্বাসী ও ভগবদ্ভক্ত, তাই আমাদের দেশের প্রাচীন মহাপুরুষগণের নির্দেশে যে সকল সদাচার ও শাস্ত্রের নানারূপ অনুশীলন সমাজ মানিয়া চলিত তাহারই ফলে আমাদের পূর্বপুরুষগণ দীর্ঘ-জীবন লাভ করিয়া নিরাবিল শাস্তিতে ও সুখে সংসারযাত্রা নিরূপ করিয়া গিয়াছেন ; তাহার প্রমাণ পাঠকগণ এই গ্রন্থে পাইবেন। আমরা গ্রন্থখানির বহুল প্রচার কামনা করি।

—সত্যপ্রদীপ।

এই পুস্তকখানি লেখকের জীবনব্যাপী গবেষণার ফল। এই সকল পুস্তকের সম্বন্ধে ডাক্তারের মন্তব্যের মূল্যই সর্বাধিক। একজন বিখ্যাত ডাক্তার লিখিয়াছেন—“সমাজ ও স্বাস্থ্য সংগঠনে এই পুস্তকখানির বহুল প্রচার বাঞ্ছনীয়। স্বাস্থ্য বিষয়ে এরূপ বিজ্ঞান-সম্মত সূচিস্থিত মন্তব্যপূর্ণ ও বিস্তৃতভাবে আলোচিত পুস্তক বাংলা সাহিত্যে বিরল।”

আমরাও ডাক্তারবাবুর মন্তব্যই পুনরাবৃত্তি করিতেছি।

কালিদাস রায় । (কবিবর)

The Teachers' Journal (শিক্ষা ও সাহিত্য)

স্বাস্থ্যতত্ত্ব সম্বন্ধে বাঙ্গালার বৈজ্ঞানিক প্রণালীতে লিখিত ভাল বহির সংখ্যা খুবই কম। অথচ বাঙ্গালীর জায় ‘স্বাস্থ্যহীন’ জাতির পক্ষে একরূপ গ্রন্থের পঠন পাঠন একান্ত আবশ্যক। শ্রীযুক্ত বিজ্ঞানচন্দ্র বোষ “স্বাস্থ্য দীর্ঘজীবন ও চিরযৌবন তত্ত্ব” গ্রন্থ লিখিয়া সেই অভাব কতকটা পূর্ণ করিয়াছেন। আলোচ্য গ্রন্থে পরমায়ু তত্ত্ব, পরমায়ু ক্ষয়ের কারণ এবং স্বাস্থ্য রক্ষা ও দীর্ঘজীবন লাভের উপায়’ বিশদভাবে আলোচিত হইয়াছে। বাঙ্গালী যুবক ও প্রৌঢ়দের এই গ্রন্থ পাঠ করা উচিত। বিজ্ঞানযোগেও এইরূপ উৎকৃষ্ট গ্রন্থ পাঠ্যরূপে নির্দিষ্ট হওয়া উচিত।

আনন্দবাজার পত্রিকা।

সাধারণের জ্ঞান সহজ ভাষায় লেখা ইহা সুখপাঠ্য স্বাস্থ্য বিষয়ক গ্রন্থ। ইহা ষ্টিক বৈজ্ঞানিক পুস্তক হিসাবে লিখিত নহে, কিন্তু স্বাস্থ্য বিষয়ে যাহারা বাংলা ভাষায় পুস্তকাদি পড়িতে চান তাঁহারা এই বইখানিতে নানা প্রকারের তথ্য জানিতে পারিবেন। প্রাচীন শাস্ত্রাদি ও কিস্বদন্তী হইতে আরম্ভ করিয়া আধুনিক বিজ্ঞান পর্য্যন্ত স্বাস্থ্য প্রসঙ্গে অনেক কথাই ইহাতে আলোচিত হইয়াছে। মানুষের দৈনিক আহাৰ-বিহার বিষয়ে যে সকল অভ্যাস জন্মায় তাহার দোষ গুণ বিচার, স্বাস্থ্যকে অটুট রাখিতে হইলে ও দীর্ঘজীবন লাভ করিতে হইলে কি কি নিয়ম পালন করা উচিত, ও কি কি বর্জন করা উচিত, মোটামুটি তাহা লইয়াই এই পুস্তক লিপিত

হইয়াছে। লেখক এই পুস্তক প্রণয়নে অনেক পরিশ্রম করিয়াছেন এবং বহু দেশী ও বিলাতী গ্রন্থের সাহায্য লইয়াছেন। সেই সকল গ্রন্থের বিবরণীও ইহার শেষে উল্লিখিত হইয়াছে। অতএব সম্ভারণে এই পুস্তক হইতে অনেক জ্ঞানসঞ্চয় করিতে পারিবে। স্বাস্থ্য বিষয়ে অজ্ঞ আমাদের বাংলা দেশে এই ধরণের পুস্তকের বহুল প্রচার হওয়া বাঞ্ছনীয়।

পশুপতি ভট্টাচার্য্য।

(প্রবাসী)

কিয়ংকাল পূর্বের সংবাদপত্রে প্রকাশিত হইয়াছিল—পণ্ডিত মদন মোহন মালব্যজী কোনও সাধু কর্তৃক কায়কল্প চিকিৎসা দ্বারা পুনর্যৌবন লাভ করিয়াছেন। যদিও সে চিকিৎসা সাধারণলভ্য নয় তবে উহা দ্বারা নষ্ট যৌবন পুনরুদ্ধার সম্ভব হইতে পারে। কিন্তু কি করিয়া চিরযৌবন লাভ হয় ইহা মীমাংসিত হইতে স্থির যৌবনলাভের প্রচেষ্টাই যুক্তিযুক্ত।

রায় সাহেবের গ্রন্থখানির নাম শুনিয়া ভাবিয়াছিলাম হয়ত তিনি কোথাও কোনও গোপন কৌশল বা ঔষধের সন্ধান পাইয়াছেন যদ্বারা চিরযৌবন লাভ সম্ভব হইতে পারে। আমার মত অনেকেই বিষয়টাকে এইরূপ কোন সহজলভ্য উপায়ে পাইতে উৎসুক আছেন—কিন্তু পুস্তক পাঠ করিয়া তাঁহারা আপাতবিচারে নিরাশ হইবেন। যে গাছটীর সমগ্র জীবন রসাতাবে কাটিল, কীটদষ্ট হইয়া জর্জরিত হইল, স্বাভাবিক বৃদ্ধি হইতে বঞ্চিত হইল তাহাকে যেমন কোনও যাদু প্রভাবে সহসা রূপান্তরিত করা সহজ নয়—উপযুক্ত প্রাণপ্রদ বস্তুর অভাবে অপুষ্ট ও অমিত অত্যাচারে পীড়িত মানবতত্ত্ব কোনও প্রক্রিয়া বলে সহসা যৌবনশ্রী লাভ করে না। চিরযৌবন অব্যাহত রাখিতে গেলে চিরদিন তাহার জ্ঞান সজাগ চেষ্টা ও

সর্ববিধ সংঘম ও নিয়মনিষ্ঠতা প্রয়োজন—এই কথাই লেখক বহুল বিচারে স্পষ্টপ্রমাণিত করিয়াছেন।

তিনি বিবিধ শাস্ত্রের আলোচনা করিয়া তাঁহার বক্তব্য বিষয় সরল করিয়াছেন, সর্বোপরি তাঁহার ভাষা মাধুর্য্যে ও প্রকাশব্যঞ্জনায বিষয়গুচ্ছ মনোরম হইয়া উঠিয়াছে। কুসংসর্গ, পাণ, চা, কোকো, কফি, তামাক, মদিরা, অহিফেন, কোকেন, গাঁজা, সিদ্ধি, বিলাসদ্রব্য, মুদ্রাদোষ, গুরুপাত, প্রভৃতি যে যে কারণে আমাদের পরমায়ু ক্ষয় হয় সে সকলের তিনি বিশদ আলোচনা করিয়াছেন এবং অনেক গোপন বিষয়েরও নির্ভীক ও সংযত সমালোচনা করিয়াছেন। শ্রম ও ব্যায়ামতত্ত্ব আলোচনা প্রসঙ্গে তিনি নানা বিষয়ের অবতারণা করিয়াছেন। তন্মধ্যে নারীদের ব্যায়াম বিশেষ ভাবে প্রণিধানযোগ্য। আমরা মহিলাদিগকে বিলাসী করিয়া তুলিতেছি কিন্তু কিসে তাহাদের শারীরিক কল্যাণ হইবে তাহা চিন্তনীয়। এ বিষয়ে লেখকের মতবাদের বিশেষ মূল্য আছে।

পরিশেষে বক্তব্য, দেশবিদেশের মানুষ হইতে আরম্ভ করিয়া পশু পক্ষী গাছপালার পর্য্যন্ত আয়ুক্রম সম্বন্ধে তিনি যে দীর্ঘ আলোচনা করিয়াছেন তাহা যেরূপ কোতূহলোদ্দীপক তেমনি শিক্ষাপ্রদ। দারিদ্র বাঙ্গালী, স্বল্পাশ্রয় বাঙ্গালী যদি সত্য, ত্রায় ও স্বাস্থ্যের পথে চলিয়া পুনরায় তাহার পূর্বগোরব ও দীর্ঘজীবনের অধিকারী হইতে চেষ্টিত হয় তবেই লেখকের পরিশ্রম সার্থক হইবে।

আমরা এই প্রয়োজনীয় পুস্তকখানির বহুল প্রচার কামনা করি।

স্বাস্থ্য-সমাচার।

সম্পাদক—ডাঃ কার্তিকচন্দ্র বসু।

আমরা এই বইখানি পড়িয়া অতিশয় সুখী হইয়াছি। ইহা স্বাস্থ্য ও দীর্ঘজীবন তত্ত্বের একখানি অমূল্য গ্রন্থ। স্বাস্থ্য ও দীর্ঘজীবন লাভ করিতে

হইলে দৈনন্দিন জীবনের আহারনিদ্রাদি সমস্ত বিষয়ে যে ভাবে চলা উচিত এবং যে যে বিষয়ে সতর্কতা অবলম্বন করা একান্ত কষ্টব্য সেই সকল এই গ্রন্থে অভিনবভাবে ব্যাখ্যা করা হইয়াছে। এই গ্রন্থে পাশ্চাত্য দেশে আবেষণা ও বৈজ্ঞানিক তথ্যপূর্ণ যে সকল সারবান গ্রন্থ লেখা হইয়াছে সেইগুলি বিশেষভাবে অধ্যয়নপূর্বক তাহাদের সারাংশ ও উদাহরণাদি এই পুস্তকে সন্নিবিষ্ট হওয়ায় বইখানি অতীব চিত্তাকর্ষক ও সুপাঠ্য হইয়াছে। উক্ত বিষয়ক ৪২ খানি ইংরাজি গ্রন্থের এবং ৩০ খানি বাংলা ও সংস্কৃত গ্রন্থের তালিকা গ্রন্থশেষে সংযোজিত হইয়াছে। পুস্তকখানি এত সুললিত যে, ইহা পড়িতে পড়িতে স্বাস্থ্য ও দীর্ঘজীবন লাভের আকাঙ্ক্ষা স্বতঃই মনে জাগ্রত হয়। বাঙ্গালীর সাধারণ স্বাস্থ্য এত মন্দ এবং জীবন এত অদীর্ঘ যে, প্রত্যেক বাঙ্গালীর এই মন্দ পাঠ্যপুস্তক বা গ্রন্থগ্রন্থের দ্বারা পড়া উচিত। বইখানি নয়টা অধ্যায়ে বিভক্ত। তন্মধ্যে তৃতীয় ও ষষ্ঠ অধ্যায়ে যথাক্রমে ১৪টা ও ১৩টা পরিচ্ছেদ আছে। পরমানুষতত্ত্ব, পরমানুষিকের বিভিন্ন কারণ, চা, কফি, মদ, আফিং ও গাজা প্রভৃতির অপকারিতা, পরিচ্ছদ ও পাছকা ব্যবহার বিধি, বিশ্রাম ও ব্যায়াম তত্ত্ব, সাধারণ স্বাস্থ্যবিধি, নিদ্রা ও শ্বাসপ্রশ্বাসতত্ত্বাদি বহু আবশ্যকীয় বিষয় সুন্দরভাবে ইহাতে বর্ণিত হইয়াছে। বইখানি পড়িলে পাঠক যে শুধু স্বাস্থ্য ও দীর্ঘ-জীবন লাভের সহজ কৌশল অবগত হইবেন তাহা নহে, প্রত্যেকে যে অল্প আয়াসে এই সম্পদ অজ্ঞান করিতে পারেন সেই আত্মবিশ্বাসও আসিবে। গ্রন্থকার এই পুস্তকের দ্বিতীয় ও তৃতীয় খণ্ড প্রকাশের আশ্বাস দিয়াছেন। আশা করি, এইগুলি শীঘ্রই হস্তগত হইবে। বইখানি প্রতি বাঙ্গালী গৃহে রক্ষিত হউক, এই কামনা।

স্বামী ভগদীশ্বরানন্দ ।

(উদ্বোধন)

মহামায়া প্রেস

২০-বি, হাজরা বাগান, ইটানী, কলিকাতা।

Amrita Bazar Patrika—31st December, 1939.

It is perhaps for the first time that the entire subject of developing the mind and body is thoroughly covered in Bengali in a manner which is bound to attract the attention of the reading public. The volume tells you of many things that make the essentials of health. It is the easiest reading on scientific topics and the reader will apprehend them immediately. The whole thing is a gist of experiences on the subject of the occident as well as the orient. It tells you how to guide yourself and balance your existence. The book seems to be an outstanding success in the acquisition of health, strength, beauty and enduring ~~body~~ not through medicine and mysterious feats but through an ordinary course of life only tactfully conducted. It is one of the finest volumes on its subject.

সংস্কী—৫ই মাঘ, ১৩৪৬।

বইখানি আত্মোপাস্ত পড়িলাম। লেখকের গভীর গবেষণা দেখিয়া মুগ্ধ হইলাম—প্রাচ্য ও প্রতীচীর প্রাচীন ও নবীন স্বাস্থ্যশাস্ত্র মহন করিয়া তিনি যে অমৃত পরিবেশন করিয়াছেন তজ্জন্ত দেশবাসী তাঁহার নিকট চিরকৃতজ্ঞ থাকিবে। অনেক শাস্ত্রীয় সদাচার বিধিকে আমরা সঙ্কীর্ণতা, কুসংস্কার ও গোড়ামীর পরিচায়ক বলিয়া মনে করি কিন্তু লেখক সে সকলের অন্তর্নিহিত সূক্ষ্ম বৈজ্ঞানিক ব্যাখ্যা উদ্ঘাটন করিয়া আমাদের চোখ খুলিয়া দিয়াছেন এবং শাস্ত্রকারদের মনীষা ও বহুদর্শিতা আমাদের উপলব্ধিযোগ্য করিয়া তুলিয়াছেন। গ্রন্থকারের দৃষ্টিভঙ্গী ব্যাপক ও গভীর; মানসিক ও দৈহিক স্বাস্থ্য যে অঙ্গাঙ্গীভাবে সম্বন্ধ—সেদিকে পাঠকের দৃষ্টি আকর্ষণ

করিতে তিনি আদৌ ক্ষতি করেন নাই। অটুট স্বাস্থ্য ও দীর্ঘ পরমায়ু সম্পন্ন বহু ব্যক্তির জীবন প্রণালী সম্বন্ধে তিনি নানা তথ্য প্রকাশ করিয়াছেন। বিধিসূত চলিলে যে প্রত্যেকেই দীর্ঘজীবন লাভ করিতে পারে—এই বই পড়িয়া সে বিষয় নিঃসংশয় হওয়া যায়। সংস্পর্শদোষ শীর্ষক অধ্যায়টিতে বহু গৃহ তত্ত্ব বিবৃত হইয়াছে। পান, তামাক, চা, কোকো, কফি ইত্যাদির গুণাগুণ সম্বন্ধে লেখক বিশদভাবে আলোচনা করিয়াছেন। বর্তমানকালীন অস্বাভাবিক, বিকৃত জীবনচলনা যে স্বাস্থ্যের পক্ষে কত হানিকর তাহা এই পুস্তক পাঠে হৃদয়ঙ্গম করা যায়। কর্মময়, সহজ, সরল, সংযত, অনাড়ম্বর জীবনধারাই যে স্বাস্থ্য লাভের অমোঘ পন্থা তাহা তিনি নানা ভাবে বুঝাইতে প্রয়াস পাইয়াছেন। স্বাস্থ্য সম্বন্ধে পালনীয় প্রত্যেকটি বাস্তব বিধি, নির্দেশ ও নিষেধ তন্ন তন্ন বিচারপূর্বক বৈজ্ঞানিক যুক্তিসহকারে প্রদর্শিত ও প্রতিষ্ঠিত হইয়াছে। এই পুস্তকের দ্বিতীয় ভাগে পঞ্চভূত-তত্ত্ব, আহার-তত্ত্ব, চিরযৌবন-তত্ত্ব, স্বাস্থ্য ও জ্যোতিষ, রক্ত-তত্ত্ব, মনস্তত্ত্ব, রিপু-তত্ত্ব, রোগ-তত্ত্ব, আরোগ্য-তত্ত্ব, জরা ও বার্দ্ধক্য-তত্ত্ব, মৃত্যু-তত্ত্ব ইত্যাদি বিষয় আলোচিত হইবে—সুতরাং বইখানি বহুমানের অসম্পূর্ণ—আমরা আগ্রহসহকারে দ্বিতীয় ভাগের প্রতীক্ষায় রহিলাম। বইখানির ভাষা ও বর্ণনা ভঙ্গি বেশ সহজ, সরস ও সরল—পড়িতে আরম্ভ করিলে শেষ না করিয়া উঠিতে ইচ্ছা করে না। ছাপা, বাঁধাই ও কাগজ ভাল। জাতি হিসাবে আমরা সর্ববিষয় নিশ্চেষ্ট, অলস, অদৃষ্টবাদী ও নিরাশাবাদী—আমাদের দেশে এমনতর পুস্তকের বহুল প্রচার কামনা করি।

